

بنت النيل



أكتوبر ١٩٤٩

السر الخفي .

ان الجمال فتنة شخصية
قبل كل شيء ، واخيارك
للألوان المناسبة التي تنسجم
مع شخصيتك من مستحضرات

اليزابيث أردن

ودرايتك التامة بطرف
استعمالها كفيل بأن يجعلك
ويجعل لجمالك هذا شخصية
فتانة خاصة بك !

فعيناك ملا نبدوان أكثر
اتساعا باستعمال «آي شادو»
على لونين : (بلاندينج براون أو
بلاندينج دراما)

واستدارة وجهك تكتسب
رونقا فريدا باستعمال أحمر
الحدود

والماكياج يدوم أكثر ويبدو
طبيعيا اذا وضعت قاعدة
للبودرة تنسجم مع لونك ...

وبشرتك نضاد جمالا
وتكتسب فتنة جديدة بطريقة
البودرة المزدوجة

كل ذلك يضاف عليك
طابعا فريدا من الجمال ولا
سيما اذا استعملت طلاء
اليزابيث أردن للاظافر بالالوان
الموافقة .



اليزابيث أردن

ولكن لكل من هذه الألوان وهذه المستحضرات أسرار فنية تزيدها وقعا وتأثيرا ويمكنك أن تحصلي على جميع التعليمات التي توضح لك هذه الأسرار مجانا بالكتابة الى مس كيسي الخبيرة الاختصاصية لمعامل اليزابيث أردن - أو بزيارتها شخصيا لدى الوكلاء بمصر :

سماوي وشركاه ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف باشا بالقاهرة تليفون ٤٧٧٩١
ويسر مس كيسي ان تضع خبرتها في خدمتك وان ترشدك الى الألوان التي تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابيث أردن .

سيرة البيت

قرأت فى بعض الصحف اليومية نقدا توجه به صاحبه الى النهضة النسائية الحديثة فعاب عليها انها منصرفة بكلياتها الى المسائل السياسية من حق الانتخاب والترشيح دون النظر الى علاج النقص البادى فى حياة المرأة كزوجة وأم ، وفى ذلك انهيار للتوجيه الصحيح كما يقول كاتب المقال

ولو ان العائنين عادوا الى ما نكتبه هنا منذ أربع سنوات لتبينوا أن « بنت النيل » لم تقصر قط فى تعزيز مقام المرأة كأم وتقويمها وتشجيعها كزوج ، بل ان معظم مقالاتى ، وحتى مقالاتى المتصلة بالشئون السياسية عرضت فى أكثر من موضع الى أن الوظيفة الرئيسية للمرأة يجب أن يكون لها المقام الاول فى حياة الشعب ، وأن أى سعى نحو الحصول على الحقوق المهضومة ان هو فى الواقع الا وسيلة لتحقيق الاهداف العليا لحياة المرأة المصرية : أى خلق أجيال صالحة من الزوجات المثاليات والامهات الراقيات

ان كل مجهود يبذل فى تعليم المرأة وكل كفاح من أجل حقوقها السياسية هو فى الواقع سعى نحو اسعاد البيت المصرى بوجود « سيدة البيت » التى نتطلع الى وجودها من قديم ، اننا لا نحب أن يرانا الناس « أناثى » وأن غايتنا فى الحياة هو حفظ النوع ، فتلك نظرة الجاهلية الاولى وعقيدة الجهلاء المستبدين ، لذلك نحن نكافح لتكون المصرية امرأة جميلة متعلمة مهذبة تفيض أنوثة وتعرف واجباتها والتزاماتها وتنال حقوقها كاملة كالرجل تماما ، على أن يكون جمالها وتعليمها وتهذيبها وأنوثتها وما الى ذلك من حق البيت حتى تقدم لوطنها زوجا مطمئن النفس رعى البال ، وأولادا مستكملين تربيتهم وتهذيبهم فى حجر الام المدركة الواعية العاملة

نحن اذا طالبنا بالحقوق السياسية فليس معنى هذا كما يفهم البعض أو كما تسمى بعض السيدات الغاية المرجوة ، هو اهمال بيوتنا كأمهات وزوجات ، بل العكس صحيح ، فان رجاءنا من اكتساب الحقوق كاملة ينصرف الى اعداد بيوت فيها الزوجات ذوات شخصية تساوى فى القدر والمسئولية شخصية الرجل ، واذا كنا نعيب على رجل الاعمال الناجح انصرافه عن واجبات بيته فأحق بالزوج تأنيب الزوجة أو الام أو البنت التى تعتقد أن نيلها حقوقها السياسية يعنى اهمال واجباتها المنزلية وهى عند العقلاء ملزمة برعايتها وعنايتها ، لانها أصل من أصول حياة المرأة فى كل زمان ومكان

هذه هى رسالتنا ، يجب أن تفهم على حقيقتها حتى لا يلتمس خصومنا شرا فيها أو يسىء أنصارنا فهما لها .

د. بهاء حنفى

الرؤية .. في ثوبها التنكري !

تري .. من اين نبدا الحديث عن المرأة المصرية .. ؟ ان الانسان الحر ليجد راحة نفسية سابعة حين يتخيلها منذ ربع قرن مضى، وهي ترقى سلم التطور صاعدة .. ثم تذهب نفسه حشرات وهو يلمحها اليوم تقهر وترغم على نكسة هاوية لا يكاد يرى لها قرار .. ! أفحق ذلك الذي نسمع ونرى .. ؟ !

ان يكن ذلك كذلك فهو اذا ابلغ دليل على وجوب اشتراك المرأة فوراً وبأقصى سرعة في البرلمان وفي الحكم حتى تستطيع حماية كيانها، والمساهمة في تقرير مصايرها، والعمل بما تمليه غريزة المحافظة على الذات كيما تنجو من طوفان الرجعية قبل ان يطغى على معالم كفاحها وتطورها . فلقد ثبت ثبوتاً قاطعاً ان احداً سوى المرأة لن يستطيع التعبير عن ذاتها، ولا الدفاع عن مصالحها - وان افقنا نحن الرجال أضيق من أن يتسع لأدراك قضيتها . لاننا لا ندرسها على ضوء مطالبها الحيوية .. بل نستعرضها دائماً في ظلال العقد النفسية، والرواسب العصبية التي تغص بها شخصياتنا المريضة «شفانا الله ..» وانحصار خواطرنا في المرأة دليل على ازدحام نفوسنا بالعقد الخبيثة التي القت في روعنا ألا اصلاح ولا رقي ولا فضيلة الا بأذلال المرأة واهدار حقها في ان تحيا كأي انسان له حق الحياة .. !!

وما هذا الذي يراد لها اليوم من سوء سوى انتكاس مخجل مفزع يجعلنا نتلفت نحو ماضينا القريب حيث سعد ومحمد عبده وقاسم امين ثم نردد قول

الشاعر في حزن -
يا حبذا أزمان في ظلهم سلفت
ما كان أقصرها عمراً وأحلاها
ولكن أي عار - ذلك الذي
يحيق بنا ونحن عنه
راضون ..؟! وهل صحيح
ان الغيرة على الفضيلة
والتقاليد هي التي تحفزنا
الى مقاومة التطور والكيد
للمرأة ؟ ..
ان يكن الامر على هذا
النحو فما احوجنا اذن الى
تحديد معنى الفضيلة
والرذيلة ومعرفة مدى ما
يجب على الامم ان تقدمه
للتقاليد من طاعة وولاء ..
ان الفضائل الاجتماعية
وان القيم العليا التي تنظم
حولها حياة المجتمع وتناط
بها وجهته - ليست هي التي
يرتضيها فرد من الناس
وتلائم تفكيره واحساسه -
ولكنها التي تنسجم مع

القاعدة .. ولا تجنح الى
الشدوذ .. والقاعدة هنا
هي التطور، والشدوذ هو
التخلف والرجعية - فكل
زحف الى الوراء، مهما اتسم
بحسن النية وسداجة
القصد ليس سوى رذيلة في
ثوب تنكري خداع . اذ ليس
هناك اثم أشد ولا خطيئة
أفحش من مقاومة التطور
واخضاع مستقبل الامم
لجهلها القديم
ذلك ان التطور - ارادة
الله وروح منه، وما مثل
الذين يبغون مقاومته الا
كبسط كفيه الى الشمس
ليقفها عن المسير !!، وما
الاديان في مجموعتها الا
سلسلة من التطور الفكري
والتوجيهي وجهه الله بها
عباده الى الخير الملائم
والمستوى اللائق ..
والاسلام في فهمه الصحيح

هذه الكتابات

تلقينا من الاستاذ عبد الحميد عبادي بك عميد كلية
الاداب بجامعة فاروق الكلمة الاتية
«لو ان كاتب المقال رجع الى المسئولين في الجامعة لعلم
انه لا توجد بها أصلاً بعثة لـ لغة الانجليزية في ميزانية
هذا العام . ولعلم ان الكلية قد أخبرت ولي أمر الطالبة
منذ شهور بأنها على استعداد للسعى في منحها اعانة مالية
شهرية اذا هي التحقت بالدراسات العليا وطلبت
الاعانة المذكورة وذلك ريثما تعد الكلية لها بعثة في
ميزانية العام القادم أو عملاً نظامياً بها . ولعلم فوق ذلك
أن بكلية الاداب نحو مائة طالبة يدرسن في مختلف
أقسامها وأن من بين أعضاء هيئة التدريس بها أربع
سيدات وان احدي خريجاتها تدرس الان في فرنسا .
واذا ياسيدتي لا جمود ولا رجعية ولا عبث ولا عداء
لتعليم الفتاة ولا شيء «يشبه ردة المؤمن عن دينه» ولا غير
ذلك من تلك الصفات التي يراحم الكاتب الاديب يكيها جزافاً
لمعهد جامعي كبير يعرف رسالته ويؤديها على خير وجه مستطاع»
وانه يسرنا أن نتلقى هذه الكلمة من الاستاذ العميد
الذي يحفظ له سجل تاريخ النهضة النسائية في مصر
صفحة من أنصع الصفحات .

لا يناوىء التطور ولا
يخاصمه .. وما نسخ
القرآن بعضه بعضاً وتبدل
احكامه وآياته الا نغمة علوية
كريمة تكشف عن جلال
النطور وضرورته للناس
واللحياة

تم ان وقف النمو والتطور
باسم التقاليد امر لا يؤلم
بقدر ما يخجل .. فمن
قال ان التقاليد لا تتغير ولا
تتسامى .. لا ولا سيما اذا
كانت تكون مجموعة من
الخرافات وطائفة من الاوهام
والجهالات .. لقد تبين من
مقالات بعض الكتاب
والصلحين ان الاسلام اقر
للمرأة بكافة ما تطلبه من
حقوق، افريد انصار
«الحياة البرزخية» ان تكون
اليوم شراً منا منذ الف
واربعمائة عام ..؟! ان
الاديان والفلسفات والافكار
ما جاءت الا لتغير التقاليد
وتجدد للحياة شبابها .
واغلب الظن، بل اغلب اليقين
- ان هؤلاء الذين يحاربون
المرأة رعاية للفضيلة قد
اخطاوا طريق الفضيلة
الصحيح، وان الرذيلة في
اثوابها التنكيرية قد استغلت
سداجتهم فذهبوا في ضباب
الغيرة الموهومة والحماس
المفتعل يركزون الويتها،
وسيعلمون عند الصباح انهم
كانوا سدجا طيبين ..!

وحسبهم ان يطالعوا
تقرير « مؤتمر السفراء »
الذي انعقد اخيراً بلندن
ليدركوا اية لطمة قاسية
يهوون بها على جبين الوطن
الاسيف كلما حاولوا رد
المرأة على اعقابها باسم
التقاليد المزمنة ..!

لقد جاء في هذا التقرير
«... ان شعوب الشرق
الاوسط لا تزال تعيش
عيشة بدائية . وان قوى
الرجعية تجذبها الى الوراء
جذباً عنيفاً .. وانسه ليس
هناك سوى دولتين اثنتين
فقط تسيران في سياق
التطور : هما تركيا
واسرائيل ... !»

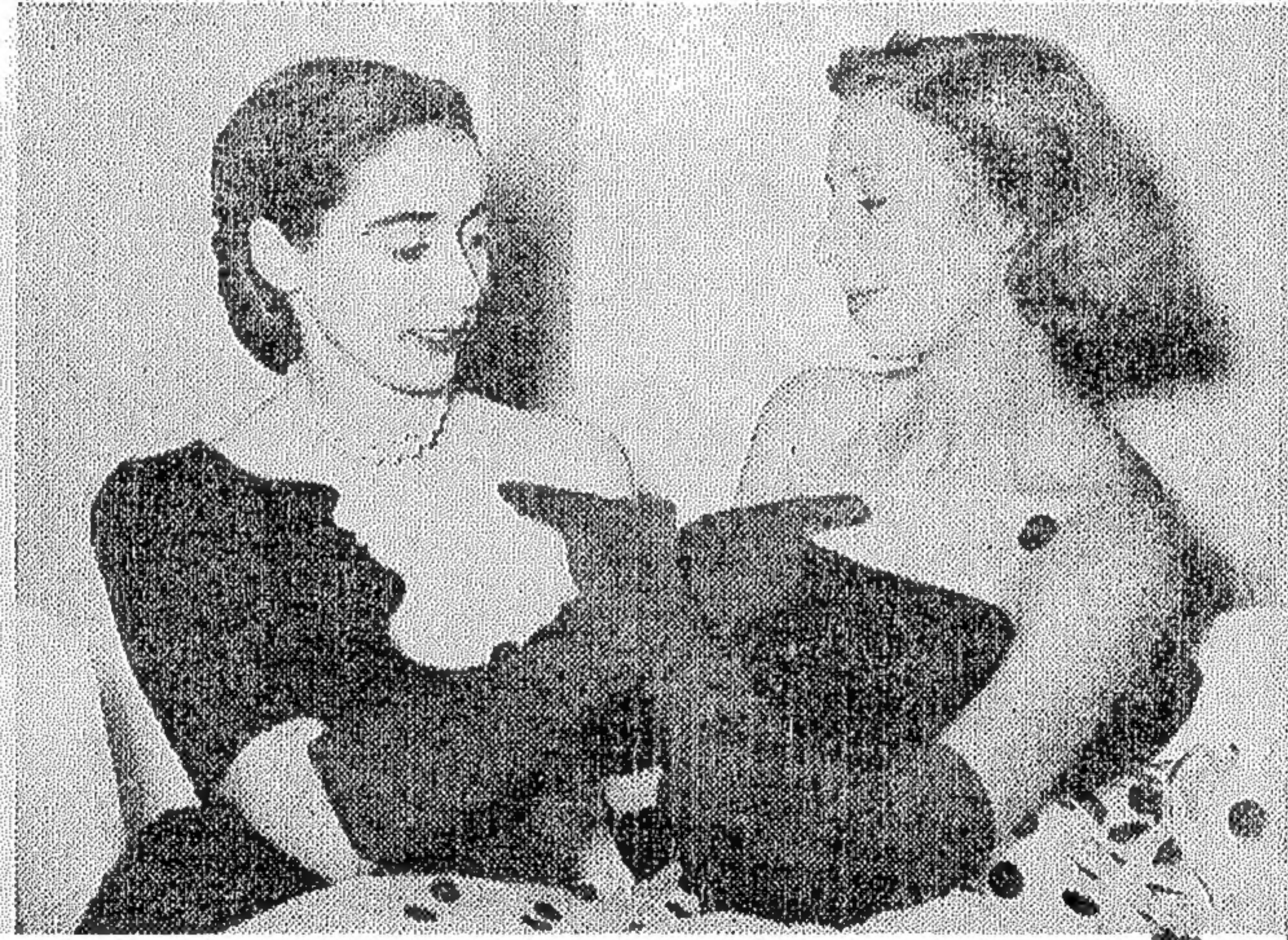
هنا وهناك



لعل الانجليز في طليعة الامم التي هيأت للنساء جميع الفرص التي للرجال ، ففي الوقت الذي نسمح فيه هنا بتعليم البنت في كلية الحقوق ونحرمها حق التوظيف في النيابة والقضاء ! نجد في انجلترا - كما يبدو في الصورة - مستشارات من السيدات ، وترونها في شعرها التقليدي حين رقيت الى وظيفة مستشار وكان هذا الشعر التقليدي منذ عدة شهور أقصر مما هو عليه الآن إذ أن الشعر القصير نوعا يدل على وظيفة قاض فقط ، وقد كانت هذه السيدة قاضية في المحاكم قبل أن ترقى الى وظيفتها الحالية .

من طرائف الموضات أو من غرائبها على أدق تعبير هذان الثوبان في حفلة ساهرة ، وتري الى اليمين احدهما وقد وضعت (حسنة) من قطيفة الفستان على صدرها !! أما الثانية فموضع العجب أن ديكولتيه فستان السهرة من الناحية اليمنى رسم على شكل وجه رجل !؟

هذه غرائب الموضات التي بعث لنا بها الغرب ، ونحن لا نؤيدها وإن كنا ننشرها لسيداتنا عبرة لتفكير بعض السيدات



لها ستة أطفال أكبرهم في الرابعة عشرة من عمره وهي سباحة ماهرة ، قد خببت بحسن سياستها رياضة السباحة لابنائها الستة .. فهل نجد المصرية في هذا الموقف العظيم !؟

ليطالع ذوو الافكار المدبرة هذا التقرير الذي نشرته الاهرام في أبرز صفحاتها منذ قريب .. ثم ليصنعوا بعد ذلك بالمرأه المصرية وبالتطور الاجتماعى ما يشاءون ..
واما الفيورون على العفة - فليتهم يتدبرون قليلا .. اذا علموا أن العفة لا تعصمها وتصونها جدران البيت ؛ بل جدران النفس الباطنة ، والمناعة الذاتية التي توجد في الثقافة والتجربة واحترام الذات .. وهنا تبدو الفضيلة في أوجها الرفيع

ان المرأة « انسان » عليها ان تكون نفسها ، وتنمى شخصيتها كي تستطيع ان تحيا وتحيا أبناءها الحياة الطيبة المنتجة ، ونحن نعلم من أبجديات علمي النفس والتربية انه لا سبيل الى الشخصية الخصبة الناضجة الا اذا انهمكت في حركة دائبة للتكون ، والا اذا تفاعلت مع البيئة كلها تفاعلا يشمل الشخصية بأسرها ، ويشير في ثيائها جيشانا غامرا وحيوية دافقة ... وانى لها هذا التفاعل الخالق وهي تعامل معاملة المنبوذ ، ويفرض عليها الانطواء والانزواء ، وتنادى بأنها لا تؤمن على مفادرة بلادها معلمة او متعلمة ..؟! أحرصون على الفضيلة نحن ..؟ لقد قال فيلسوف غربي عظيم : « لا فضيلة بلا حرية » أى ان فعل الفضيلة تحت سيطر الاكراه ومراسيم التحريم والحرمان لا يكون فضيلة - والفضيلة الكبرى كما ذكرنا آنفا هي مزاملة التطور المبدع .. وما تحاوله اليوم من الرجعية هو الرذيلة العاصفة والاثم المبين . فلنفكر من جديد .. ولتثق بالحرية .. فانها لا تأتى الا بالخير

وقى الارض شر مقاديره لطيف السماء ورحمانها
خالد محمد خالد من العلماء

خلاف ولا خلى

للكنوز البربري

لا يليق بمن يحترم بيته
ويجل اسمه أن ينشر ثيابه
في عيون الناس ، مهما تكن
هذه الثياب نظيفة لامعة ومن
الدمقس والحريير ، فإن أي
خلاف داخلي في بلادنا ينبغي
أن يحل في مصر نفسها دون
أن يخذش انسان أو تخرج
كرامته ، سواء كان الخلاف
سياسيا أو أدبيا أو اجتماعيا
والخلاف بين الناس مهما
تعلل أقدارهم محجب الى
النفس ، وفيه من غير شك
فائدة وخير ، ويعنى أول ما
يعنى أن في هؤلاء الناس حياة
لان كليهما غير راض ، والرضا
بالموجود رذيلة لا يحسن
بمتطلع أن يعرفها أو يركن
اليها .

والذين اختلفوا مع معالي
وزير المعارف ، والذين آزره
أيضا ، كلاهما يرنو الى خير
وقضل ، وهي وجهات للنظر
جديرة بالاحترام ، فالرقص
التوقيعي عيب في نظر البعض
وليس عيبا في نظري ، ذلك
أنه رياضة لها مكان وزمان ،
والعيب عندى هذا الذي
يصنعه بعض سيداتنا -
وأخشى أن أقول معظم سيداتنا
- في هذه المشية يقطعن بها
الشوارع والميادين ، فيلفتن
أو يبهتن أو يعبتن بعيون
الرواد في الشوارع والميادين
ومع انى أكره مثل هذا الخطو
في الشارع ترانى أجيز
الرقص التوقيعي لا أجد فيه
بأسا اذا قصد منه الرياضة
البدنية التى هى اليوم أصل
من أصول التربية والتعليم
أما « لفت النظر » الذى
وجهه معالى الوزير الى المعلمات
والتلميذات الخاص بالتحشم
فى الملبس والطلاء ، فأنا أؤيده
كراهية فى هذه المساحيق
التي يسرف فيها بناتنا
وسيداتنا معتقدات أن الجمال
لا يكمل الا حيث يلطخن

العزة والجمال .

واذن فلا بأس أن نختلف
فى شئوننا الاجتماعية ولو
كنا اخوة فى بيت وجيل
واحد ، بل ها نحن أولاء
مختلفون فى صحيفة واحدة
فى بعض التفاصيل ولا بأس
علينا من ذلك اذا كان القصد
الخدمة العامة وبلوغ أمثل
الطرق وأجمل الاهداف .

أما أن يذهب بعض الشبان
المصريين الى صحف باريس
ويحملون فيها حملة قاسية
على جانب من الجانبين
المختصمين فذلك هو الخرق
بعينه ، لان القوم فى باريس
لا يعنيه خلافنا فى طرائق
النظر الى الحياة ، بقدر ما
يعنيه التندر بعيوبنا التى
زعمها هؤلاء الشبان متجنين

الوجوه بالالوان ، فيستن
الى جمالهن الطبيعى ويخرجن
للناس فى صورة لا علاقة لها
بالوجه الاصيل ! وما أظن
سييدة عاقلة ترضى لمكان
الفتنة فيها أن تباح النظرة
اليها كأنها فى معرض للملابس
والازياء ! فانى أعلم أن جمال
المرأة ذلك الذى خفى أو
استخفى على عيون الناس ،
ودعوة الوزير جديرة بالتأييد
لان فيها غيرة على جمال الانوثة
ولا يغار الا فنان يحس معنى

على الحق والواقع ، فوزير
المعارف رجل غيور ، ومن
حقه أن يكون غيورا على
التلميذات والمعلمات ، وان
غيرته لم تغلق مدرسة أو
تحرّم مصرية من حق التعليم ،
واذا كان له رأى يخالف رأينا
فى نظم العلم ، فالزمن كفيل
بسيطرة الاصلح من الرايين ،
وليس من الخير لمصر أن يتجنى
هؤلاء الشبان فى غير تخرج
فيزعموا أن تعليم البنات
يُحارب فى مصر ، وأن وزير
المعارف يرد النهضة النسائية
الى الخلف بل يهدمها هدمًا ،
فالحسارة هنا لن تصيب
معاليه ، ولن تصيب تعليم
البنات أو وزارة المعارف
جميعا ، بل الحسارة تصيب
مصر كلها وتعلن عنها اسوأ
اعلان .

فليعلم هؤلاء الشبان وهم
فى مطالع العمر وفى أول
الدرج أن سمعة مصر أجل من
أن يعبت بها أحد ، وان أى
خلاف بين المصريين لا ينبغي
أن يستعدى فيه أجنبى ،
فالخلاف فى مصر ، وهو من
أجل مصر ، ولن يحل الا فى
مصر طال الزمن أو قصر

عروفتي الممناز

مفاجأة الموسم بأحدث أزياء الموسم
العدد الذى ساهمت دور المؤضة وبيوت الازياء
فى اعداده

باريس ولندن ونيويورك تنافس فى تقديم أحسن
أزيائها لعروس المجلات فى الشرق (بنت النيل)
١٠٠ موديل تسعد بها كل سيدة

بنت النيل

تودع عامها الرابع بتحفة تنبىء عن العام المقبل

- ١ - رعاية خاصة بالمؤضة والازياء
- ٢ - فصول متنوعة فى تربية الطفل والعناية به
- ٣ - جديد فى فصول الطب وعلاج الامراض
- ٤ - المطبخ والوان الاطعمة المصورة من كل أمة
- ٥ - الازهار فى حياة الاسرة وتجميل البيوت بها
- ٦ - قصص ومقالات فى الادب والتاريخ والاجتماع

بنت النيل

فى ضعف صفحاتها وفى طباعتها الانيقة المثالية تشرح
صدرقارئها وتسعد البيت بفوائدها وتمتع الاسرة بقراءتها
١٠ فى السوق الحرة

احجزى نسختك من الآن

هدايا العدد الممتاز : ١٠٠ زجاجة من أفخر بارفان
١٠٠ اصبع من الروج
١٠٠ علبة بودرة فاخرة

سيدتي

قبل أن تقومى بشراء

لوازمك زورى محل

نسيم كوينكا بشارع قواد

الأول ٥ قرب شيكورييل

فنجدين كل ما يلزمك

بأقل الأسعار

نسيم كوينكا

٥٧٦٣٧

٤٦٢٢٨

للشيخ محمد رشاد السالك

يظن بعضهم ان علاج اللثة
العلاج الصحيح هو استعمال
الفرشاة الجافة القوية او
المسواك القاسى الذى يعمد
اليه معظم اخواننا السودانيين
وبعض الريفيين فى اقصى
الصعيد ، وهم يبالفون فى
هذه العملية احيانا بمبالغة
ملحوظة اذا كانت اللثة تنزف
او فيها شئ من التقيح

وليس لنزف اللثة علاج
يذكر على الورق بل لابد ان
يعرض المريض على الطبيب
وخاصة اذا اصيب المريض
بنقص ظاهر في فيتامين ج ،
ومعنى نزف اللثة في عرف
الطبيب المعالج ان تلك اللثة
في حالة التهاب ، قد يكون
شديدا وقد يكون بسيطا ،
وأبسط مظاهر الالتهاب ان
يشاهد المريض لثته وقد
تورمت وانه اذا لمسها أحس
بألم وانها تنز اذا ضغط عليها
بأصبعيه ، وفي هذه الحالة
يجب عرض الامر على طبيب
الاسنان فورا حتى يحاول
من جانبه ان يقف توالد
الميكروبات التي يزيد توالدها
الحالة سوءا وينتهى الامر
بأن تصاب اللثة بما نسميه
مرض (البيوريه)

ولعل أفضل ما ينبغي ان
تتجنب به وجود هذا المرض
الذى يهدى كيان صاحبه ان
عاجلا او آجلا ، والذى
يفرض على كثيرين من
المرضى به خلع اسنانهم فى
سن مبكرة احيانا ، هو
تنظيف اللثة والعناية
بالاسنان وعرضها على
أخصائى كل ستة أشهر
حتى يكافح أى بادرة من
تسويس الاسنان أو التهاب
فى اللثة

على انه يجب الا يظن كل
انسان ان النزيف الذى
يحدث فى اللثة يعنى وجود

أَهْلًا وَسَهْلًا جَالِيْفُوْد

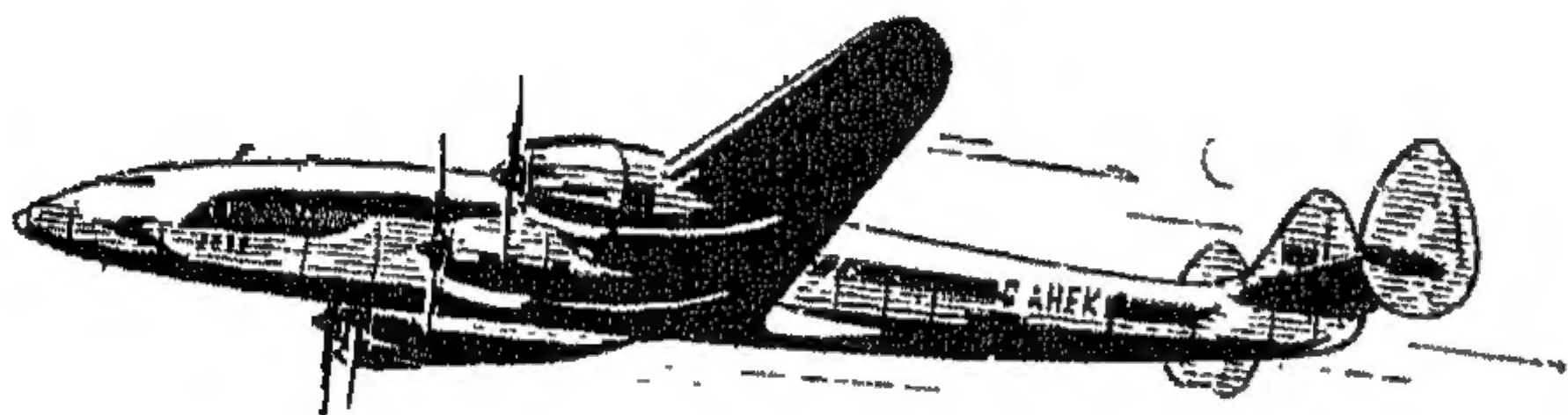
للاکتر مصطفیٰ الدیوانی

عند ما يقول لك طبيبك
يا سيدتي وهو جالس إلى
فراش طفلك المريض ان حمى
التيفود قد حلت على المنزل
ضييفا ثقيلًا فلا تلطمي الحـد
الاسـيـل ولا تذرفى الدمع
الغالى ، فلم تعد التيفود
كابوسا ثقيلًا كما كانت . لقد
ظهر الدواء الجديد وهو
الكلورد مستين فقهرها وقد
أصبح الحصول عليه سهلا
عن طريق وزارة الصحة ،
وليس ما يعوق تعميم
استعماله الا ثمنه الغالى
فالزجاجة تكلف أكثر من ثلاثة
جنيهات ويلزم المريض الصغير
بين الخمس والسبت زجاجات ،
والمريض الكبير أكثر من هذا
بطبيعة الحال . وهو يعطى
بطريق الفم كل ثلاث ساعات
فى الليل والنهار لمدة تتراوح
بين الثمانية والعشرة أيام أو
قد تزيد حسب شدة الحالة

تقيحات بها فقد يكون هذا
النزيف نتيجة سوء استعمال
فرشاة الاسنان ، وذلك
أن بعضنا يبحث عن فرشاة
صلبة يفرش بها اسنانه
ولثته بعنف ولمدة طويلة
حتى يجرح اللثة ويبرى
الاسنان على مر الزمن ،
وبذلك يؤذى لثته ويتسبب
في جرحها وافساح المجال
للكثير من الميكروبات التى
تجد لها مرتعا خصبا في
الثلاث المجروحة فاحذرى
ياسيدتى أن تعاملى أسنانك
ولثتك بعنف ، وانا نرجو أن
تلفتى نظر اطفالك الى تنظيف
اسنانهم حتى قبل (التبديل)
بشرط ان تعوديهم الا
يسيئوا اليها بفرشاة صلبة
جدا حتى لا يترتب على ذلك
التهاب فى لثاتهم وما يترتب
على الالتهاب من أخطار بينا
لك مظاهرها ونتائجها .

واستمرار الحرارة ، وليس معنى نزول الحرارة أن تتراخي في العلاج والتمريض ، بل يجب أن يبقى المريض في فراشه مدة التيفود العادية أى من أربعة الى خمسة أسابيع رغم نزول الحرارة والا تعرض لمضاعفات المرض وحدوث النكسة مما يستدعى إعادة العلاج من جديد ، وفي

هَذَا مِنَ الْارْهَاقِ الْمَادِي مَا قَدْ
يَنْوَأُ تَحْتَهُ أَهْلُ الْمَرِيضِ •
وَيِلَاحِظُ أَنَّ الْأَعْرَاضَ
الشَّدِيدَةَ كَالْحُمَى وَالصَّدَاعَ
وَالْآلَامَ الْجَسْمِيَّةَ تَخْتَفِي تَمَامًا
بَعْدَ تَعَاطَى الدَّوَاءِ وَيَمْضِي
الْمَرِيضُ بِقِيَّةِ مَدَّةِ الْمَرَضِ رَحْلَةً
سَهْلَةً مَيْسُورَةً تَنْتَهِي بِهِ إِلَى
شَاطِئِ النَّجَاةِ بِإِذْنِ اللَّهِ مَا
دَامَ الْمَرِيضُ يَبْقَى مَلَازِمًا
لِفِرَاشِهِ الْمُدَّةَ الْقَانُونِيَّةَ •
فَلَا تَبْكِي مِنَ الْآنَ يَا سَيِّدَتِي
وَلَا تَدْعِي فِرَاشَكَ تَرْتَعِدُ
لِذِكْرِ هَذَا الْغَوْلِ الَّذِي سَوْفَ
يَصْبِحُ قَرِيبًا اسْطُورَةً قَدِيمَةً
بَالِيَةً •



”خدمات الطرف الجوية البريطانية
تحت طلبك“



عندما اسافر بالطرف الجوية البريطانية ، أشعر دائماً كأنما الرحلة كلها قد نظمت خاصة لم وحدي ، فالخدمة ووجبات الطعام (التكثيفية طبعاً) والاهتمام الزائد بدياحتي - ذلك جميعاً يشعروني بأنني بين أهلي .

أجل أنك لتتحقق من هذه الكفاءة الرفيعة والأدب الجمع حيثما تسافر على ١٥٠,٠٠٠ ميل من الخطوط التابعة للطرق الجوية البريطانية في خمس قارات واثنين وأربعين قطراً، والطيران نفسه سريع ومأمون ومرح، ومع ذلك لا تكلف بأى مبالغ إضافية لخدمات الطرقت الجوية البريطانية الممتازة التي تحت طلبك

ميربيلانيا العظمى . الولايات المتحدة الامريكية . برمودا . كندا
الشرق الاوسط . غرب وشرق وجنوب افريقيا . الباكستان . الهند
سيلان . استراليا . نيوزيلاندة . الشرق الاوسط . اليابان .

الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

B.O.A.C سافربطائرات

ولدت عذراء وحيدة اللاسكن انفصلوا، بمركز حجب اللاسكن التابع للطرق الخيرية البريطانية. القاهرة ٢ شارع البستان قصر النيل. ٤٩٧٤. ١٥ سادات سعدية غول. ٢٢٨٣٧. أو بحسب التكملة لمن اللاسكن في جميع المدن

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION IN ASSOCIATION WITH Q. E. A., S. A. A., T. E. A. L.

وهو لم يقتنع بعد بأن الرقص
التوقيعي كما تسميه وزارة
المعارف والرياضة التوقيعية
كما يحلو لنا تسميتها شيء
لا خطر منه ولا شر فيه ،
فديننا الحنيف لا يكره
للمسلمة أن تكون هيفاء
أقبلت أو أدبرت ، ويرى
الشاعر العربي أن المرأة
المثالية هي تلك التي لم
يشتك منها قصر ولا طول ،
وقد لاحظ معاليه أن جيلنا
من الشباب أصبح لا يقبل
على فتاة مترهلة أو غير
متناسبة الاجزاء اذا أراد
زواجا وشاء تعمير البيوت .

واذن فالرياضة البدنية
واجب محتوم للفتاة المصرية،
وهي للأسف الشديد تعالج
رشاقة جسمها في البيت
بالامتناع عن تناول الطعام
أو الانصراف عن بعض
الاطعمة المفيدة حتى تتخلص
من الشحيم المتزايد الذي
يفسد مجال جسمها ، فلو
اننا نشرنا الرياضة وجعلناها
أصلا في حياتنا لما حاولت أي
فتاة وسيلة غيرها للتخلص
من متاعب الجسم وترهله

الرياضة التوقيعية من
أحب الرياضات الى النفس
لأنها شيء منسجم ومن أقرب
الاشياء الى طبيعة النساء فهن
— ولعل معالي الوزير يعلم —
يطربن الى الموسيقى ويملن
اليها ، فعلى هذا النغم
يوقعن ألعابهن ، ويكسبن
عدة أغراض ، من أهمها
تحسين أجسامهن وهو من
أهم أغراض الرياضة
التوقيعية ومن أحب الاشياء
الى نفوس فتياتنا المحدثات

ان أوربا نفسها ترى في
الرياضة التوقيعية وسيلة

اجتعة الكبرى



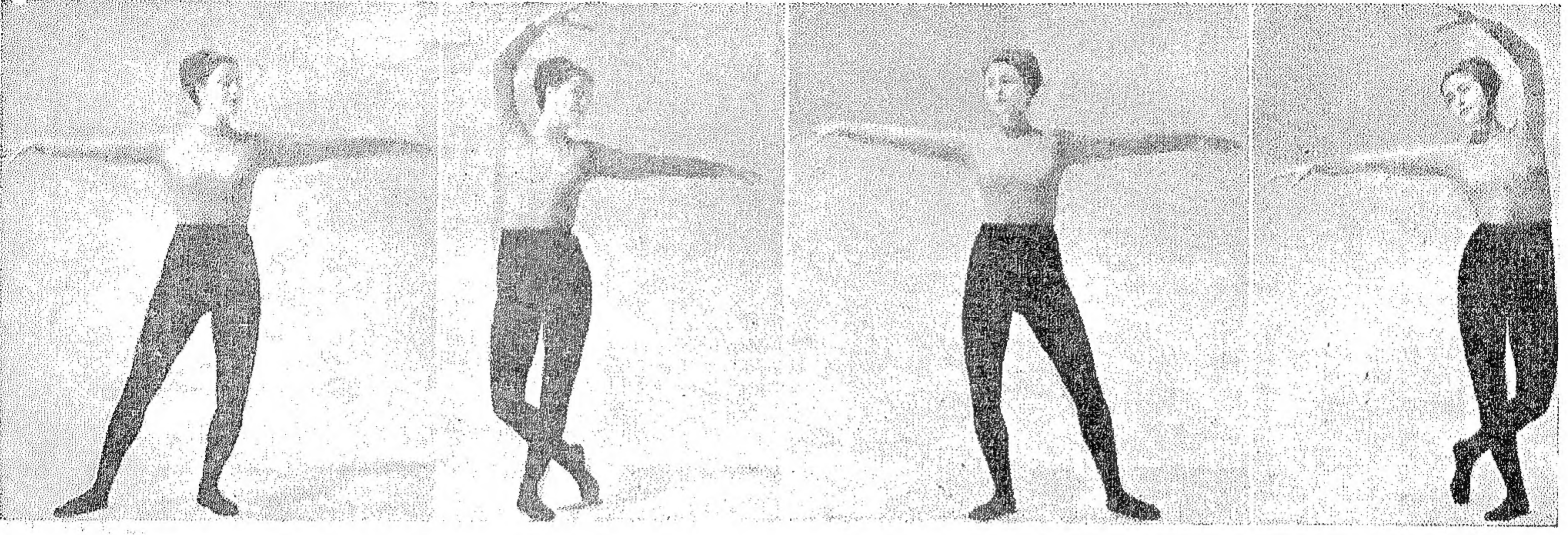
ما أغضب معالي الوزير

يهينون المرأة المصرية
ويصيدون في الماء العكر ،
ويريدون لنا ردة تقضى على
مقومات حياتنا ، لذلك بدا
للناس الخلاف واضحا بيننا
وبين صاحب المعالي الاستاذ
بدر بك

ومن الصفات التي تذكر
لمعاليه فيشكر عليها انه رجل
يقتنع حين يبدو له وجه الحق

واذن فنحن غير مختلفين
مع معالي وزير المعارف . في
القصد والفاية وان غيرة
معاليه محبة الى نفوسنا اذا
كان القصد منها التقويم
والاصلاح لا الاساءة الى ما
كسبناه ، وهدم ما بنيناه ،
وقد روعنا أن انتهز أصحاب
الغايات السيئة فرصة هذه
الغيرة فالتفوا حول صاحبها

لم نشجع قط أي تبرج
لان التبرج في عقيدتنا شيء
من مخلفات الجاهلية الاولى ،
ونحن قوم مسلمون
وصحيفتنا لها هدف سام هو
المعاونة على تقويم الخلق
وتهيئة الظروف الملائمة لاعداد
أم صالحة وبنات مثالية سواء
اتصل ذلك بروحها أو عقلها
أو جسمها

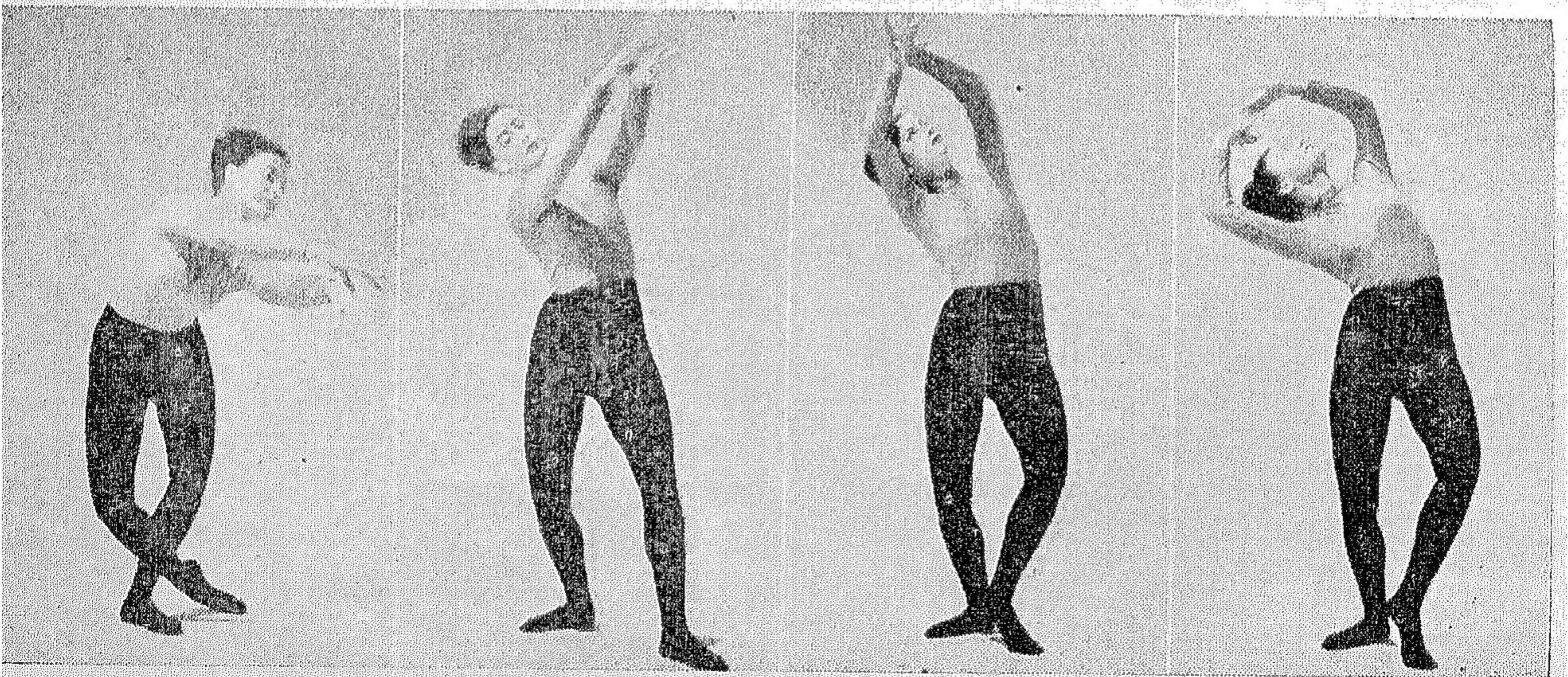
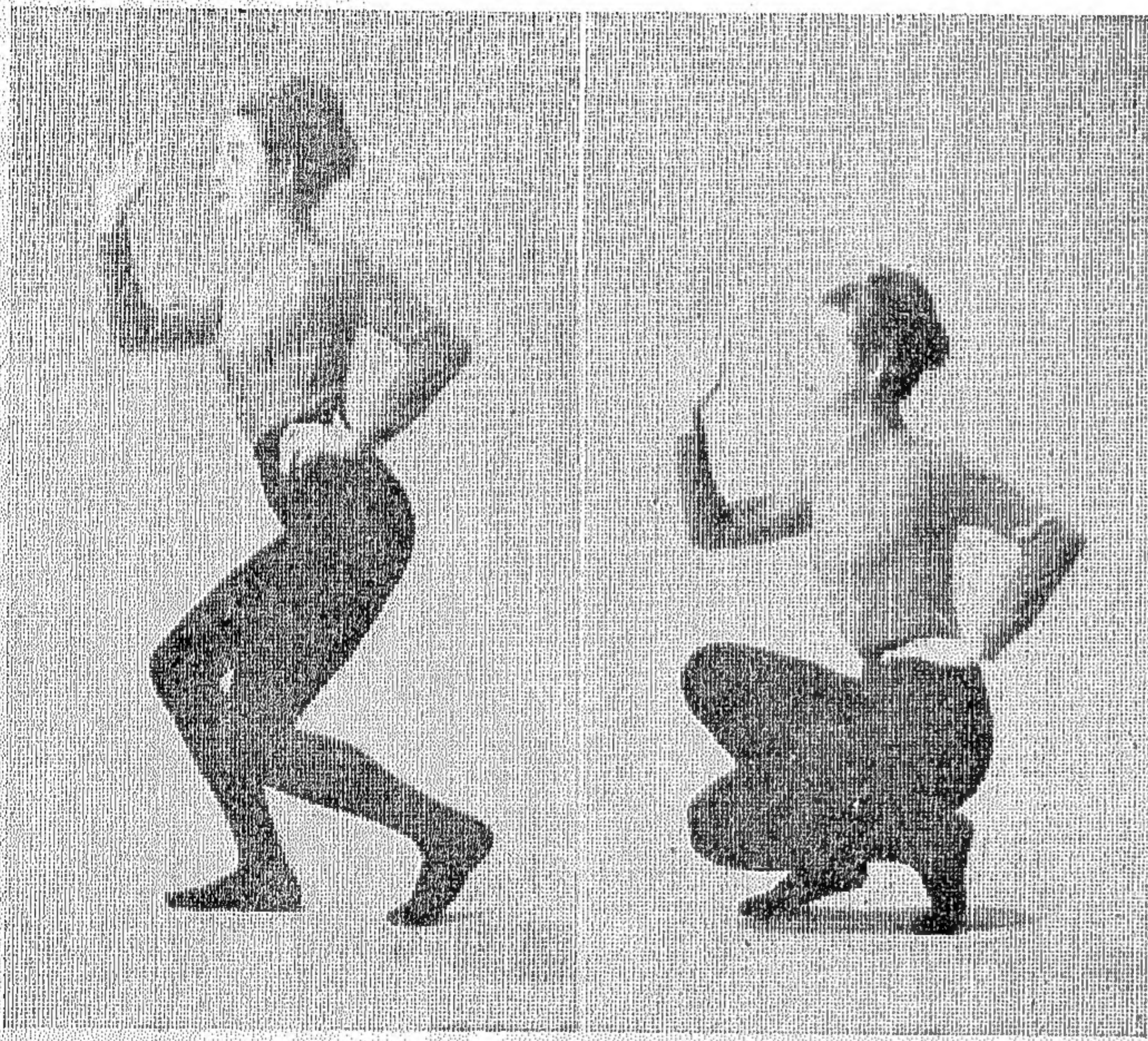


بناتنا الى غيرها من الرياضيات
والمجتمع في مصر أصبح من
اليونة والضعف بحيث لا
يكاد يخلو بيت الا وفيه
فتاة تجيد الرقص مع قريب
أو صديق ، وحجتها في هذا
العبث انها تؤدي شيئا من
الرياضة ، ولا بأس عليها
من ذلك ؟ ..

فلينظر معالي الوزير الى
هذا الفصل المصور فلن
يجد فيه خروجاً على تقليد
فان الصور تنطق بالحشمة
ولا بأس على صاحباتها من
الرياضة التي يقمن بها ..
ان معالي الوزير فيه صفة
طيبة تتمثل في أنه رجل
يقتنع ...

فهل اقتنع يا ترى ؟ ..

من الوسائل التي يمكن بها
القضاء على الفوضى انضاربة
في مجتمعاتها ، فان الفتيات
هناك اعتدن ارتياد المراقص
أو اقامة الحفلات الراقصة
لكسب رشاقة الجسم ، وفي
مثل تلك المجتمعات الراقصة
يبدو الخطر واضحاً ، أما
انصراف الاوروبيات الى
الرياضة التوقيعية فيحقق
رغبتهم ويبعدهن عن مواطن
الزلل في حلبات الرقص
المزدوج الذي تحدث فيه كثير
من المآسي ، فالأوروبيون
يحاولون اصلاح مجتمعهم
بالرقص التوقيعي لصرف
فتياتهم عن مراقبة الشبان
أفلا يجدر بنا أن نهى الفرصة
لهذه الرياضة حتى لا ندفع



يختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطري

أتكنسون

ATKINSONS

المدالية الذهبية
ماء كولونيا



ج ١١، اتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولد بوند، لندن، إنجلترا
K. AEC 108.1.785.56

الكتكوت

هدية من بنت النيل توزع مجانا

ابتداء من العدد المقبل (أول نوفمبر ١٩٤٩) قررت إدارة بنت النيل أن توزع مجلة الكتكوت مجانا هدية للامهات واولادهن وبناتهن . فاذا اشتريت بنت النيل ابتداء من العدد المقبل فاطلبي من بائع الصحف (الكتكوت) فهو ملحق بصحيفتك حتى يتسلى أطفالك بما احتوى عليه من الموضوعات الطريفة .

جمالك في متناول يدك

العجينة على وجهك كاللزقة .
ح - اتركها على وجهك
حوالي النصف ساعة ثم
ارفعها بقطعة من القطن
المغموسة باللبن الطازج .
نظفي وجهك بقطعة أخرى من
القطن وذلك بالبت لا بالمسح .
هات بعد ذلك قطعة مستديرة
من الخيار وادعكي بها وجهك
جيذا .

غيري نوع الفاكهة
التي تضعينها على وجهك
ولتكن الفراولة يوما والخوخ
يوما آخر وهكذا . . . استعملي
هذا الماسك ستة أيام في
الاسبوع . . .

أما في اليوم السابع
فضعي ماسكا من البيض . .
أ - خذي بيضة طازجة
واضربي صفارها في
سلطانية .

في مقدورك وأنت في منزلك
أن تصنعي بنفسك الكريم
مستعينة بالنباتات . ولن
تحتاجي كل يوم أكثر من
نصف ساعة .
استعملي لهذا الغرض
الفواكه والخضروات التي
في متناولك كالفراولة والخوخ
والكمثرى الناضجة والشمام
والطماطم والجزر .

كيف تصنعين ماسك الجمال ؟

أ - خذي من ٥٠ الى ١٠٠
جرام من نوع واحد من هذه
الفاكهة أو هذه الخضروات
الطازجة . اغسليها جيذا بماء
جار ثم اصحنها بيديك .

ب - ضعي هذه العجينة
المائعة على وجهك ثم دلكيه
بيديك من أسفل الى أعلى
لبضع دقائق . استلقي الآن
على كرسي مريح وضعي باقي

قواعد جمالك

اليها بنعومتها والكريم الذي يصلح لبشرتك يكسبك هذا المنظر المرجو

فاذا اتبعت تلك الطريقة قبل الذهاب الى الفراش فانه يمكنك ترك طبقة خفيفة من الكريم فوق وجهك طوال الليل وان كنت لا تودين ذلك فنظفي بشرة وجهك بلوسيون البشرة لازالة الكريم الزائد فيكون وجهك على أهبة لتجميله بوسائل التجميل الاخرى من بودرة وروج الخ ..

وأذكرى جيدا انه للحصول على البشرة الجميلة قومي بتلك الطريقة مرتين على الاقل يوميا احدهما صباحا والاخرى قبل النوم كما انه عليك بها في كل مرة تريدن فيها أن تتجملي وتزيني .

لايزابث أردن

الحصول على النتيجة المرغوبة فضلا عن انها تشد البشرة فلا تجعلها مترهلة .

و لتنعيم البشرة استعملي كريما ملطفا أو مغذيا يتفق ولونها ونوعها سواء أكانت دهنية أم جافة وعليك بالتدقيق في اختيار الكريم الموافق لنوع بشرتك ثم ضعي الكريم على وجهك وعنقك مستعملة في ذلك طريقة الربت بالاصابع بخفة حتى تتألق بشرتك بالبشرة الجميلة هي ما كانت تشعر الناظر

ابتدع اخصائيو الجمال طريقة بسيطة يمكنك بها ياسيدتي أن تجعلي بشرتك جميلة تنضج بالصحة وهذه الطريقة تتكون من ثلاث خطوات اذا اتبعت بعناية فان النتيجة تكون ما تطلبين ابدئي بعقوص شعرك حتى تبعديه عن بشرة وجهك وذلك برباط لشعر الرأس أو منديل وذلك حتى لا تمر شعيرات الرأس على الكريم والسوائل التي توضع على الوجه فتزيلها أو تضعف من مفعولها ثم اذكرى دائما أن كل خطوة من خطوات عملية التجميل تبدأ من قاعدة العنق .

فلنظافة البشرة استعملي لوسيوننا خاصا وكريما خاصا للتنظيف ويكون ذلك بغمس قطعة من القطن في اللوسيون بعد بلها من أسفل الى أعلى بادئة من قاعدة العنق ومنتهية بأعلى الوجه مع مراعاة العناية بفتحتي الانف وجانبي الفم وكل المناطق التي قد توجد بها نقط سوداء أو بثور وضعي نصب عينيك دائما ان الحصول على بشرة جميلة يستلزم أن تكون تلك البشرة صحية ولاكسابها الصحة المرغوبة يجب تنظيفها جيدا وبعناية .

ولاكساب البشرة مظهر النشاط عليك بشراء ما يسمى بال Lotion Patter وضعي فوق فوهتها قطعة منددة من القطن ثم ضعي اللوسيون فوقها واربتى بخفة على الوجه والعنق حتى تنشيط الدورة الدموية في البشرة واذا كانت بشرتك دهنية فاستعملي قابضا للمسام بدلا من اللوسيون فتنشيط الدورة الدموية يكسبك بشرة متألقة وعملية الربت تساعد على

ب - اضيفي اليها أثناء الضرب قليلا من زيت الزيتون نقطة فنقطة كما لو كنت تعملين طبقا من المايونيز .
ح - وعندما يجمد صفار البيضة ضعي عليه قليلا من عصير الليمون ثم حركيه جيدا وضعيه على وجهك مع تدليكك جيدا بأطراف أصابعك من أسفل الى أعلى لبضع دقائق .

د - ضعي الان كلما تبقى من البيض المضروب على وجهك واتركيه لمدة نصف ساعة .
هـ - اشطفي وجهك بعد ذلك - بمنقوع التمر حنة هذا الماسك يلائم البشرات كلها .

ثلاث وصفات

١ - كريم مرطب بالخيار الكميات :

١٥٠ جرام لباب الخيار الناضج
٥٠ جرام لباب الشام الناضج
٥ جرامات عصير الليمون
٥٠ جرام لباب التفاح
٧٥ جرام لبن بقرى
٢٥ جرام شحم خنزير
اصحني الفاكهة بمدقة من الخشب وضعي اللباب بالمصفاة ثم اضيفي اللبن وعصير الليمون والشحم مع ضرب المزيج جيدا .
هذه الوصفة تفيد البشرة المتعبة وتطريها .

٢ - لوسيون الخيار الكميات

٥٠٠ جرام لباب الخيار الناضج
٢ جرام بياض البيض المضروب
١٢٥ جرام ماء مقطر
٥ جرام روح الورد
٦٠ جرام كحول درجة ٩٠
امزجي الكل جيدا لمدة عشر دقائق ثم صبيه على لب الخيار . اتركه لمدة يومين وصفيه بعد ذلك بشاشة وصبيه أخيرا في زجاجات .

٣ - زيت الشمس الكميات

٧٠ جرام زيت زيتون
٥ جرامات قشر لوز
٣ جرامات كولسترول
٢ جرامين روح اللافند

أزياء الأفتشة لسنة ١٩٥٠

للصباح

صبيه
اسكوتش
بيه دي بول

بعد الظهر

ريو صوف
شمين صوف
(موس بلدي) روبيه

للسهرات

فاك
فامونيه
مانجات



R.C.C. 35222

الصالون الانخضر

الاشكندريه

القاهرة

قصتنا بين نساها ومصورها

٢ - تعدد الزوجات اجرام ولا يوجد في نظري في عصرنا الآن أسباب تبرر تعدد الزوجات وهي اهانة كبرى للمرأة والدين الحنيف نفسه جاء بتحديد الزوجات لا الاباحة وقرر أن من العدل واحدة ويكون الرجل عظيما اذا أَرْضَى ضميره وأَرْضَى الواحدة وكان عادلا والمرأة من الجيل الجديد بكثيرات

٣ - من رأيي في الطلاق أن يسحب من الرجل والمرأة ويكونان أمام القضاء على حد سواء فالطلاق لا يصح استعماله ببساطة لان أبغض الحلال عند الله الطلاق فالقاضي له الحل الاخير في تحديد روابط الاسرة

١ - رأيي في التعليم أطالب بالحاح بتعليم البنت لان عليها سعادة الشعب ولها الاثر الاكبر في تهذيب أبناء الامة وتربيتهم تربية صحيحة فلكي نصلح الابناء يجب اصلاح الامهات فأصلح الابناء يأتي في المرتبة الثانية ولم نصل الى أي سعادة في البيت أو الخارج الا بتعليم البنت والحياة والتاريخ يشهد بمجد العلم ومن اكتسبه فالتعليم فرض على كل فرد ويجب أن يكون التعليم على الطريقة الصحيحة وبأسلوب مفيد ولا يقصد بالتعليم الموسيقى وسيدات صالون فقط ولا اللغات وانما التعليم هو فن الحياة وتخريج بنات مثقفات زوجات وأمهات وسيدات عاملات صالحات للانسانية والمجتمع والوطن هيئة بنت النيل حزب جميل ما دامت له أهداف معترف بها وأتمنى أن لا ينسى الغاية والاصل بل يكون في اصلاح متواصل اجتماعي وأدبي وعلمي وكل ما يزيدنا رفعة .

« أجاب الاستاذ حسن فهمي الاستاذ بكلية الهندسة على أسئلة بنت النيل الخاصة بمنح المرأة حق الانتخاب وتعدد الزوجات ومشكلة الطلاق وما اليها ، ونشر اجابات حضرته وان لم نتفق معه في جميع التفاصيل »

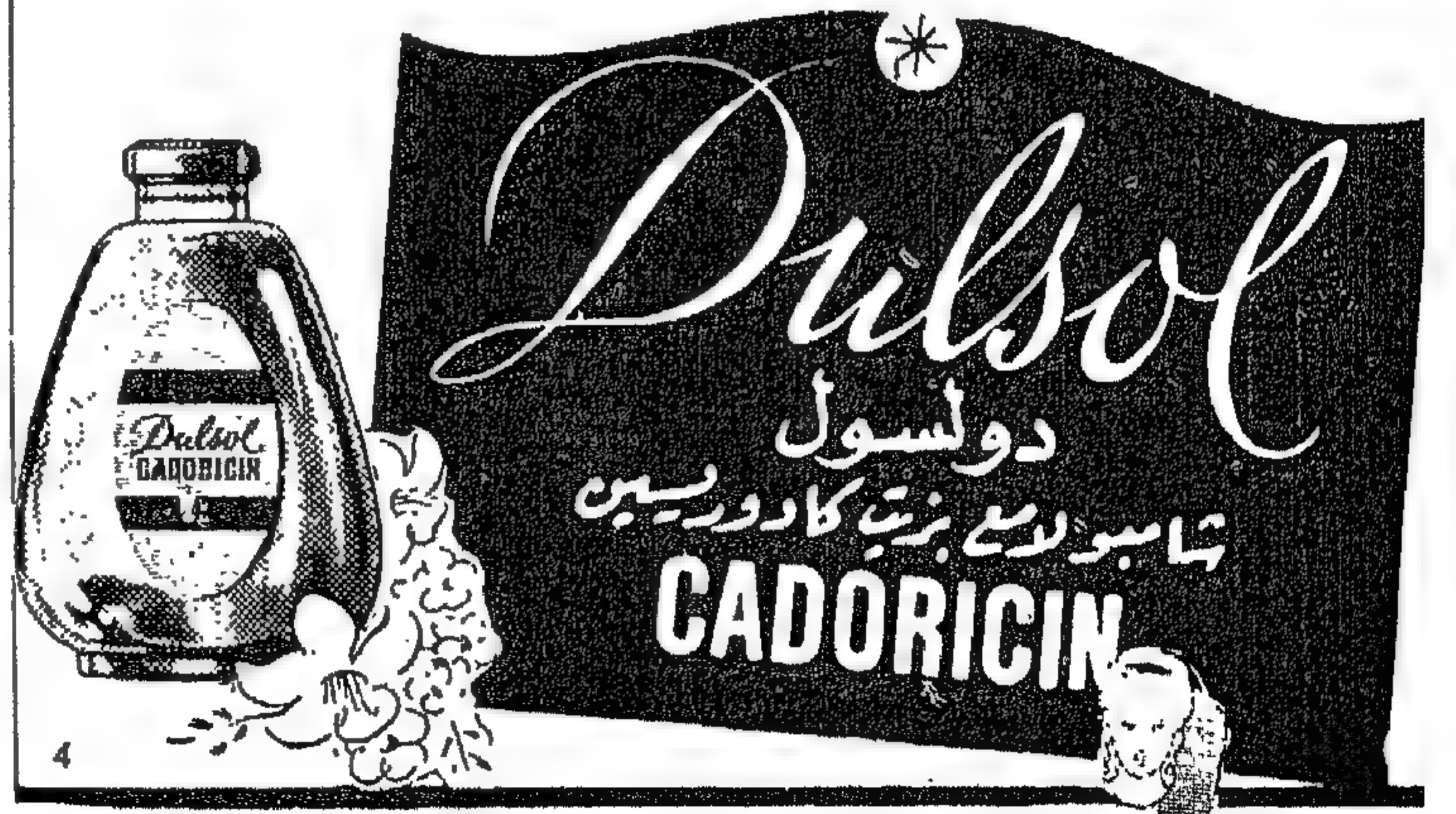
١ - لا يصح اعطاء حق الانتخاب للسيدات لان الرجل نفسه له حق الانتخاب ولا يستعمله اذ أنه يعتبر الا دوافع هناك لاستعماله ولا يسأل من يهمل حقه في الانتخاب ، فحتى يتمتع الرجل بحقوقه السياسية الصحيحة لأجد مانعا حينئذ لاعطاء المرأة حق الانتخاب فان كثيرا من النساء فضليات يؤدين الواجبات بل ويبرزن على كثير من الرجال مما يجعلنا نعتقد أنهن أقدر على التفكير والمسئولية على الاقل من الرجال المتوسطين والامين الذين لهم حق الانتخاب فيجب الانتفاع بكل فرد انسان له مميزات

فحق الانتخاب ليس مقصورا على الرجل والمرأة فعندما يصل الرجل الى درجة الانتخاب السليم لنفسه يكون حق المرأة مسألة مفروغ منها وبالتالي حق التمثيل في البرلمان فلا تترك المشكلة الاساسية ونظام الحقوق السياسية بالنسبة للرجل ونطرق مسألة فرعية فنضيف بها مشكلة أخرى الى مشكلاتنا فلا نطالب بحق الانتخاب والتمثيل البرلماني للمرأة ولكن لننتظر حتى يتم الاصلاح بالنسبة للرجال فيجىء الحق للمرأة طائعا لانه مما لا شك فيه أن الرجل كالمراة في الحقوق الانسانية والاجتماعية أما الآن فمعركتها خاسرة



رغوة فوق العادة

جربوا دولسول تشعرون بأحاساس عجيب ينشأ عن رغوته المدهشة ذات التأثير اللطيف النافذ الذي يتخلل الشعر فيفيده وينعشه ... وشامبو دولسول يرغى في جميع انواع المياه حتى المياه الجيرية (المالحة) و دولسول يكشف عن الجمال الطبيعي للشعر من اول مرة ويزيد لونه حيوية وصفاء . وبعد عمل الشامبو دولسول يصير الشعر مرنا وسهل التمويج ... شعر نظيف ... شعر لامع ... شعر يتألق صحة وجمالا بفضل دولسول كادوريسين دولسول مركزه اضعاف ولذا فهو اوفر استعمالا تجسدون في كل مكان زجاجة دولسول الصغيرة للتجربة فهي تكفي لعمل الشامبو مرتين .



الزبباء

للكر على براصم

بالنفق قتلتها بالسيف .
جمع عمرو رجاله وجهزهم
على النحو الذي رتبته قصير ،
وعندما اقترب الركب من
مدينة الزباء ، تقدم قصير
فبشرها بما أحضر ، وأخذ
يصف لها ما جلب من طرائف
وتحف نادرة ، ولما أبصرت
الزباء الجمال وهي قادمة ،
تكاد قوائمها تئن مما تحمل ،
قالت لقصير :

ماللجمال مشيها وثيدا
أجنلا يحملن أم حديدا
ودخلت الابل المدينة
وأوقف قصير عمرا على باب
نفق الزباء وخرج الرجال
وأخذوا ينهبون ويقتلون من
في المدينة ، ولما أحست
الزباء بما حدث هربت الى
النفق ، فوجدت عمرو بن
عدى واقفا ببابه ، فمضت
خاتما وكان فيه سم ،
وقالت بيدي لا بيد عمرو ،
وقتلها عمرو بالسيف ،
ونهب مدينتها ، وسبى أهلها
ثم عاد الى بلاده بعد أن ثار
لنفسه .

ما خف وزنه وغلا ثمنه من
التحف والطرائف ، حتى
يتمكن من اغراء الزباء فيأخذ
بثأره منها .

ولما رجع قصير الى الزباء
بما يحمل ، أعجبت كل
الاعجاب بما أحضره لها من
تحف وزادت ثقتها به ،
وجهزته مرة أخرى ، فأحضر
لها أكثر مما أحضره في المرة
السابقة . وعندما رجع
للمرة الثالثة قال لعمرو بن
عدى : اجمع لي ثقات
أصحابك واعمل كل رجلين
على بعير فاذا دخلوا على الزباء
أقمتك على باب نفقها وخرجت
الرجال فصاحوا بأهل المدينة
فمن قاتلهم قاتلوه ، وإن
أقبلت الزباء تريد الاحتماء

له : أشوار عروس ترى ؟
فقال : أم غدرا أرى ، فسقته
خمرا حتى ثمل ، وأمرت
بنزف دمه حتى مات .
وخلف جذيمة على الملك ،
عمرو بن عدى ، فقال له
قصير : تهيا واستعد ولا
نترك دم خالك ، فقال :
وكيف لي بها ؟ فطلب منه
قصير أن يجده أنفه ويضربه
على ظهره حتى تظهر آثار
الضرب ، ولكن عمرا رفض
ذلك فجده قصير أنفه بنفسه
وأحدث أثارا بارزة في ظهره
حتى قال العرب : لا مر ما ،
جده قصير أنفه .

أما الزباء فقد سألت كاهنة
عندها عن مصيرها فقالت
لها : أرى هلاكك بسبب
غلام غير أمين ، هو عمرو بن
عدى ، ولن تموتى بيده ،
ولكن بيدك ، فخشيت الزباء
عمرا ، واتخذت لها نفقا في
المجلس الذي كانت تجلس
فيه ، يصل الى حصن لها
في داخل مدينتها .

خرج قصير كأنه هارب من
عمرو ، دخل على الزباء قالت
له : ماذا أرى بك يا قصير ؟
قال : فعل بي ذلك عمرو
بن عدى ، فأقبلت اليك
فأكرمته الزباء . وأقام
عندها حتى وثقت به واطمأنت
اليه ، فطلب منها أن تسمح
له بالذهاب الى العراق لأن
له بها أموالا كثيرة وثيابا
فاخرة وتجارة عظيمة يريد
احضارها ، فأعطته الزباء
مالا وفيرا وعبيدا ، ورحل
قصير الى العراق وعندما
وصل الى الحيرة ، دخل على
عمرو بن عدى وأخبره بما
حدث وما فعله مع الزباء ،
وطلب منه أن يعطيه من كل

من شهيرات نساء العرب ،
وأجملهن خلقا ، وأحزمهن
أمرا ، وأبعدهن نظرا
وأوسعهن ادراكا وحكمة
وأكثرهن مقدرة ومهارة ،
« الزباء » بنت عمرو بن
حيان ، التي تربعت على
عرش الجزيرة بالعراق جعبة
من الزمان .

وأهم حادث أثر في مجرى
حياتها رغبتها . في الانتقام
من جذيمة الابرش ملك
العراق الذي قتل والدها ،
وقد نصحتها أختها ألا
تحاربه ، لانه رجل قوى ولا
ينتظر لها أن تظهر به الا عن
طريق الحيلة والدهاء ،
فأرسلت الزباء اليه خطابا
تقول فيه انها لم تجد في
ملك النساء الا ضعفا في
السلطان ، وأنها لم تجد
لملكها من يشغله ولا لنفسها
كفئا بخيره ، ودعتة اليها ،
لكي يضم ملكها الى ملكه ،
ويصل بلاده ببلاده وتسلمه
مقاليدها .

ولما أتى كتابها جذيمة
الابرش ، ووفد عليه رسلها ،
استخفه الطمع ، وأغراه
النفوذ وحب السيطرة ، فجمع
أصحاب الرأي في الدولة ،
وعرض عليهم مارأته الزباء ،
فوافقوا جميعا على أن يذهب
اليها جذيمة ، عدا قصير بن
سعد اللخمى ، وكان من
أدهى رجال عصره اذ قال :
هذا رأى فاتر وغدر ظاهر ،
فان كانت صادقة فلتحضر
اليك والا فلا تمكنها من
نفسك ، فتقع في شراكها ،
وقد قتلت أباه ، ولكن
جذيمة لم يوافق على رأى
قصير ، ورحل الى الزباء في
موكب حافل واستقبلته رسل
الزباء بالبشر والترحاب ،
وسار جذيمة تحيط به
الخيول والجند من كل ناحية
حتى دخل على الزباء فقالت

تقشير اللبنة

أصبح الآن أسهل
وأدعى الى السرور



ما أسعد الامهات بغسيل الاطفال
جونسونز افلام الحيرة اصبحت
الاث في غنى عن استعمال
الماء والاسفنج والصابون .
والطريقة الجديدة بسيطة فهي :

١. ملء ملعقة صغيرة من الغسيل (اللوسيون) في طبق صغير
٢. مسحة سريعة بقطعة قطن مغموسة بالغسيل
٣. ابدال اللبنة باخرى نظيفة

إن هذا الغسيل اللطيف الرائحة يوفر الوقت والتمب والصابون ويصون
بشرة الطفل الرقيقة من التسلخات والالتهابات والعدوى. جربي زجاجة اليوم.



Johnson's
BABY LOTION

ملطف ومنيع

JOHNSON & JOHNSON (GT BRITAIN) LTD., SLOUGH AND GARGRAVE

خا صمى الطيب

لا تنزعجى لاتفه الاصابات أو الامراض ، واحذرى أن تكلفى زوجك ما لا يطيق بدعوة الطبيب فورا فهناك من الوسائل ما يغنينا عن الطبيب فى الاصابات الخفيفة ، واليك ألوانا منها ووسائل علاجها ، وسوف يخاصمنا الاطباء قبل أن يخاصموك ! ..

ضربة الشمس :

ادهنى الجزء المصاب بالفالين واربطيه بالشاش وامنعى عنه الشمس .

عسر الهضم :

مددى المريض بحيث يكون جالسا نصف جلسة .
رشى الصدغين والجهة بالماء البارد وامنعى عنه الاكل مع توفير الراحة . اعطيه شايًا أو قهوة .

جسم غريب فى الاذن :

ضعى نقطة من الجليسرين الدافىء فى اذن المريض واجعليه يميل برأسه للجهة المقابلة .

جسم غريب فى الحلق :

اجعليه يبلع لباب الخبز . أو ابحنى عن الجسم الغريب بواسطة عود فى نهايته قطعة من القطن الطبي .

الكسر :

ان كان الكسر مفتوحا فيجب تنظيف الجرح وتضميده بعناية تامة . أما الكسر نفسه فيجب ايقاف حركة العضو المصاب بلوحيين من الخشب يربطان جيدا الى أن يحضر الطبيب الاختصاصى .

الجروح :

يجب وقف سيل الدماء ان كان هناك نزيف - نظفى الجرح والجلد الذى من حوله بصبغة اليود أو الكحول أو ماء الاوكسيجين أو الماركروم . واربطى الجرح بضماد معقم . وان شككت فى أن يكون الجرح ملوثا عليك باعطاء المصاب حقنة ضد جرثومة التيتانوس . فاذا تعذر وقف النزيف لغير ما سبب مفهوم فعليك بالخصم العتيد ؟ ..



الكدمة :

لا يمكن أبدا معرفة ما اذا كانت الكدمة خطيرة أم لا خاصة وان كانت فى الجمجمة أو الامعاء . أما ان أصابت الامعاء فيخشى أن يكون قد انقطع بداخلها وعاء دموى سبب نزيفا داخليا . عاجلى الكدمة بكمادات باردة أو ساخنة ليأتيك الشفاء عاجلا . أما اذا كانت الكدمة غير معروفة تماما فيحسن بك أن تعرضى نفسك على الطبيب ولا داعى لخصومته فى تلك الحالة ؟ ..



ألم الاسنان :

استعملى المضمضة بالشاي الفاتر ولا تمسى موضع الألم بأصبعك مهما كانت الحال . خذى قرصا من الاسبرين ريثما تذهبين الى طبيب الاسنان .

الخراجات والدمامل :

استعملى الغسيل الموضعى بماء ساخن بقدر ما تتحملين . ضعى كمادات وغطيها بالمشمع . تناولى قرصا من الاسبرين

الغريب فى العين :

لا تفركى عينيك . افتحيها وبطرف منديلك النظيف انزعى هسدا الغريب الذى يكون عادة قد انتقل الى ركن العين جهة الانف .

لسعة الذنبور أو النحلة :

لا تحكى موضع اللسعة ضعى عليه ماء وخلا أو ماء وأمونياك . ان الفلاحين يعالجون الحالة بوضع قليل من الطين ولكن تخشى قذارته



الحروق :

ان كان الحرق خفيفا أى ان كان لم يصب الا الجلد عليك بدهن الموضع بالفازلين وربطه بشاشة جافة .
وان كان الحرق قد أحدث جرحا عليك بتنظيفه بماء مغلى ودهنه بفازلين بوريكيه ولفه بشاشة جافة .
أما ان كان الحرق عميقا فيجب أن تبادرى بعرضه على الطبيب .
ونحن ننصحك ألا تصيخي سمعا الى الوصفات البلدية فى علاج جروحك لئلا تسوء العاقبة ، فقد كادت احداهن تموت حين عاجلت حروقها بالزفت ...

التواء المفاصل :

يصحبه عادة سواد العضو المصاب . وأفضل علاج لهذه الحالة حقنة نوفوكاين التى لا يمكن أن يقوم بعملها الا خبير . امنع العضو المصاب عن الحركة وربطه جيدا برباط من البفتة . واخلى الى الراحة التامة ان أردت أن تشفى مما أصابك بسرعة واحذرى أن تستمعى الى الوصفات البلدية أو الموافقة على تسليم مفصلك لاي مجبر مهما أشادوا لك بشهرته الكبيرة فان علاجه قد يترتب عليه بتر العضو كله



الاغماء :

مدى المصابة بحيث يكون رأسها منخفضا عن جسمها . اضربها على وجهها براحة اليد . قربى من أنفها آمونياك أو خلا مركزا

الصداع :

راحة ، هدوء ، ظلام . امتناع عن الاكل . أخذ مسهل . كمادات باردة . حمام ساخن للاقدام مع تناول قرصين من الاسبرو احذرى الاسراف فى الاقراص

الحمى :

علامة العفونة فى الامعاء . واعلمى ان الكينا والاسبرو لا يزيلان سبب الداء الذى يجب أن تبحثى عنه بواسطة فحص دقيق يقوم به طبيب اخصائى .

الارق :

خذى قرصا أو قرصين من الاسبرو وفنجان تيليو أو زهورات . وابعدى ما استطعت عن المنومات التى تضعف القلب أو التدخين فهو من عوامل الارق .

فهل أنت أيضا؟

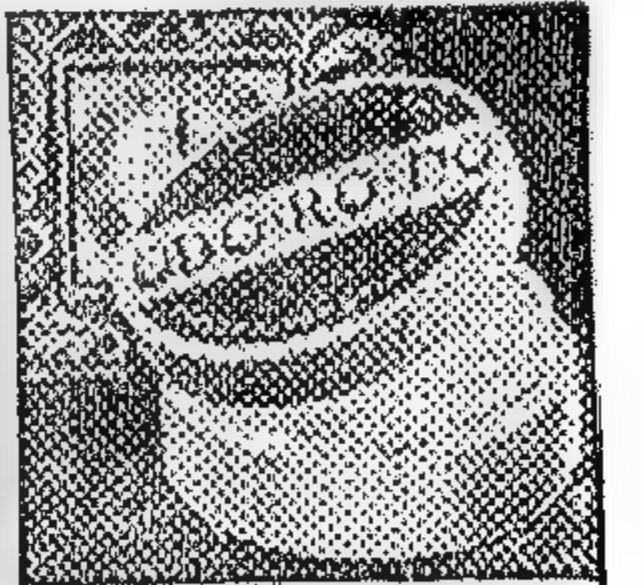


استعمل من اليوم الكريم
المأمون أو دورونو .

كريم أو دورونو الجديد يوقف العرق والرائحة بأمان لمدة ثلاثة أيام .

إن كريم أو دورونو المبكر يحفظ
أناظك طوال ثلاثة أيام . ويوقف
عرقه بطريقة فعالة . . .
وزيادة على ذلك فهو يترك أريضا
لوقاية الزائرة التي يفردها
بعض الحشرات التي تنجس رائحة العرق
وهو فعال ضد الحشرات التي تزعج
كما يحمي الملابس من بقع العرق والرائحة .
ويظل دائما ملمسك ناعما ولعنتك
حتى ولو تركت لفظة مسروما .
جزى أو دورونو - نورا إناقتنا
وهو الفضل . ويمكن الحصول عليه على
صية سائل أيضا .

إذا استعملت
كريم
أو دورونو
ضمنت لوقاية
لثلاثة أيام



كيف نقى ملابسنا على العثة

أما ان كانت ملابسنا
مطوية فيجب علينا أن نعرف
أولا ان العثة تحب العيش
فى الظلام ، فعندما تكون
الملابس موضوعة فى الادراج
أو على الرفوف تكون أكثر
تعرضا للعثة . غير انه فى

كلنا نعاني مضار العثة
وكلنا حاولنا أن نقضى عليها
بشتى الوسائل . وبمختلف
المستحضرات ولكننا لا نوفق
دائما فى حربنا التى نعلنها
كل عام على هذه الحشرة
الملعونة والتى كثيرا ما تنتهز
فرصة اهمالنا لتعيب ملابسنا
الصوفية وتأتى عليها

كيف نقى ملابسنا الصوفية؟

يجب أولا أن تكون نظيفة
تماما النظافة وان نقيها من
هجمات العثة باستعمال
المستحضرات المشهورة
بفعاليتها والتى توجد فى
الصيدليات . علينا اذن أولا
أن نفحص ملابسنا الصوفية
فحصا دقيقا لنكشف عن بقع
الدهن فنزيلها بواسطة
البنزين . وعلينا أن نرش
بعد ذلك المستحضر الواقى
من العثة الذى وقع عليه
اختيارنا .

كيف نقى ملابسنا ؟

تكون ملابسنا اما معلقة
فى الدواليب أو مطوية فى
الادراج أو موضوعة على
الرفوف فان كانت معلقة ،
علينا بتفريشها بعناية ثم
تعليقها ورشها بالمستحضر
القاتل للعثة وخاصة الجيوب
والاكمام والقلابات فان هذه
الاجزاء من الملابس تركز
اليها العثة . وزيادة فى الحيلة
يجب رش الدواليب المعلقة فيه
الملابس مع عدم اهمال أى
ركن من أركانها .

كيف نقى الفراء ؟

يمكننا أيضا بكل سهولة
وقاية فرائنا من عبث العثة .
يمد الفراء على المنضدة على أن
تكون البطانة ملاصقة للخشب
ولتأخذ السيدة عصا من
الخيزران وتضرب بها على
البطانة ضربا خفيفا لطرد
الغبار . يرش بعد ذلك
المسحوق الواقى من العثة
على الفراء بحيث يصل الى



الجلد نفسه .

كيف نقى السجاجة والستائر ؟

ليس ملابسنا فقط هى
المهددة بالعثة ، بل توجد
هنا السجاجة والستائر
التي تكون هى الأخرى معرضة
لغوائل هذه الحشرة القارضة
علينا اذن أن نرش وجهتها
بمسحوق النفتالين أو أى
مسحوق آخر ، رشي على الأرض
نفسها هذا المسحوق لتقطع
على هذه الحشرة كل السبل .

الامكان وقاية هذه الملابس
إذا اتبعنا الوسيلة الآتية :
يجب علينا أن ننظف أو
نغسل الأشياء المراد حفظها
ثم نرش فى قاع الادراج
وعلى الرفوف المسحوق القاتل
للعثة . علينا بعد ذلك رش
الملابس ذاتها بنفس المسحوق
على الوجهين دون أن ننسى
الياقات والقلابات والجيوب .
لنطويها الان ولنتأكد من
قضائنا على العثة قضاء
مبرما .

ظهر حديثا

خو اطرى

بقلم عيسى متولى
أطلبى نسختك من المؤلف
١٨ شارع سكة الظاهر بالقاهرة
١٠ قروش خالص البريد

لزيارات الحريف

بابترونا
بنه المنيل
ح ١٥



أناقة في جلسة عائلية

باترونات
بنف: النيل
لشن ١٥



.. وفي أعمال المنزل



لائس

صغيرات

٥٩٦



٦٤١



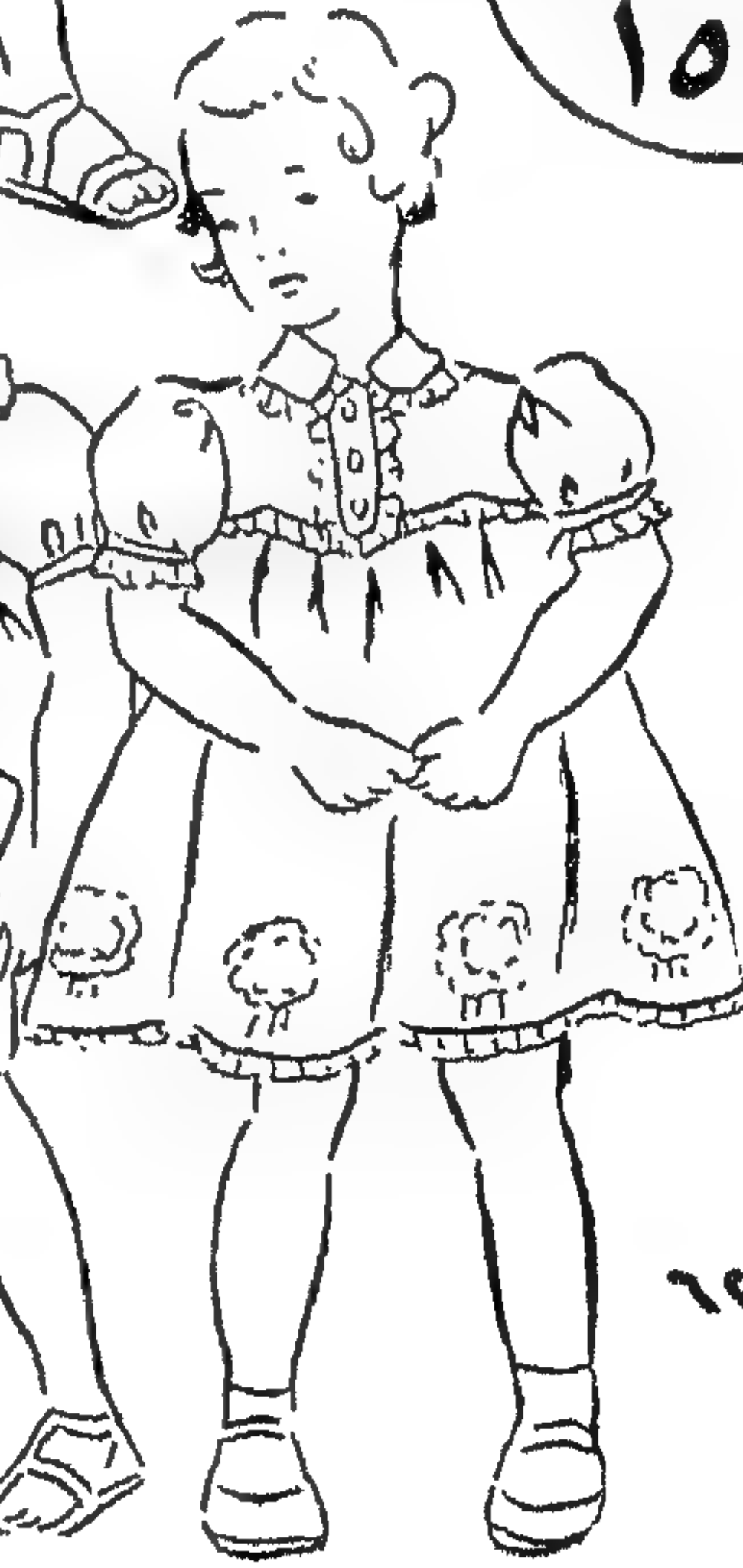
٥٧٩



بابترونات
بنه النيل
١٥



٦٤٢



٦٤٤

أقبل الخريف



معطف من الصوف السميك رملي اللون الياقة من القماش الاسكوتش الوردى المخطط بالاصفر والاسود .
والقبعة من ابتكار جان بارتيه صانع القبعات المعروف وقد حليت بريش طير جميل



يقدم مارسيل روشاء معطفا قصيرا على شكل متوازي المستطيلات مصنوعا من الصوف . وتزرر الجهة الطويلة على الجهة القصيرة . الياقة من الاستراكان وقد حليت حافته بقماش من نفس قماش المعطف . اما الجونيلة فمن الصوف الاسود



أطلقت جان لافورى على هذا الفستان اسم قطار الساعة الثامنة والسابعة والاربعين . وهو على شكل قميص بأربعة جيوب . وقد حلى الحزام بسلسلة مذهبة علقت فى آخرها صفارة يمكن لصاحبة الفستان أن تستعملها

تايرات

لقد اختصت أزياء لندن بالتايرات وها هي
ذى تبعت الينا بأول دفعة منها لنقدمها لقارئنا
كى يبدأ من الآن فى تحضير ملابس الشتاء
ان معظم هذه التايرات مصنوع من الصوف
الانكليزى وقد اهتم مبتكرو هذه الازياء فى أن



تاير أنيق ضيق عند الخصر محلى بثلاثة زراير



فى أعلى : تاير اسود من الجروجران
من الساتان

فى الوسط : تاير ذو ياقة مفتوحة بقلابة
أسفل الجاكيت مفتوح الى الجانبين

الى اليمين : تاير من الصوف الكحلى
الجونيلة من البليسيه والقبة محلاة بالابيض

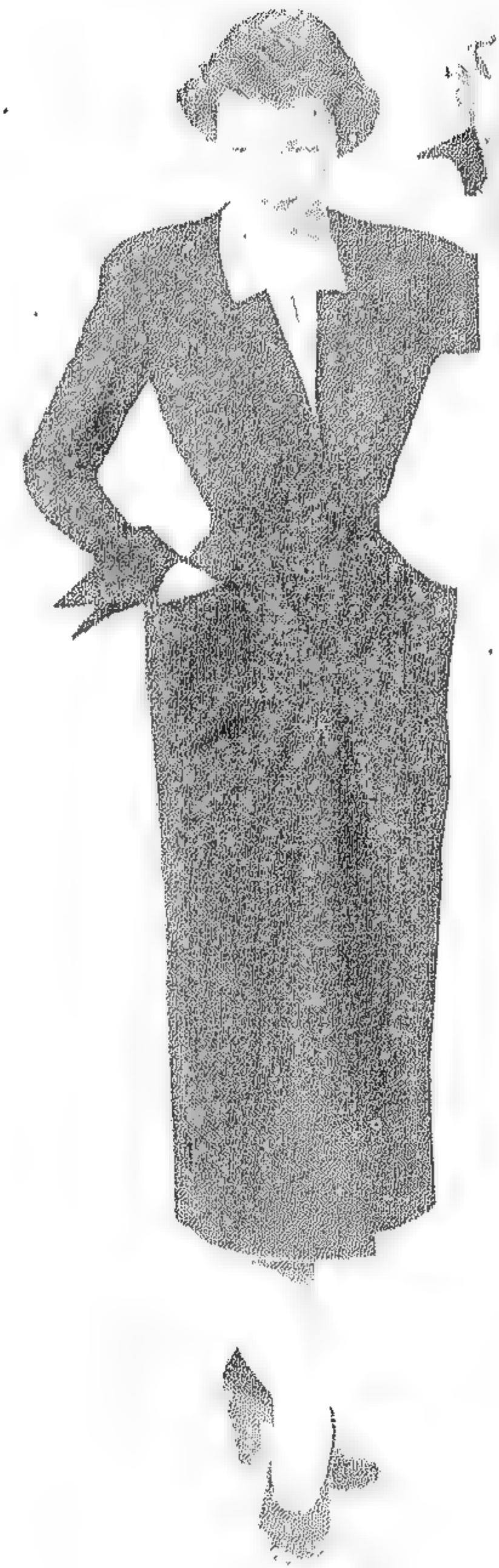


من لندن

يكونوا بعيدين عن التعفيد قريبين ما أمكن من
البساطة التي تتفق مع هذا العصر .
انتقى يا سيدتى ما يحلو لك من هذه
الازياء ولكن اياك والمغالة فى عددها فتاير
واحد يكفى



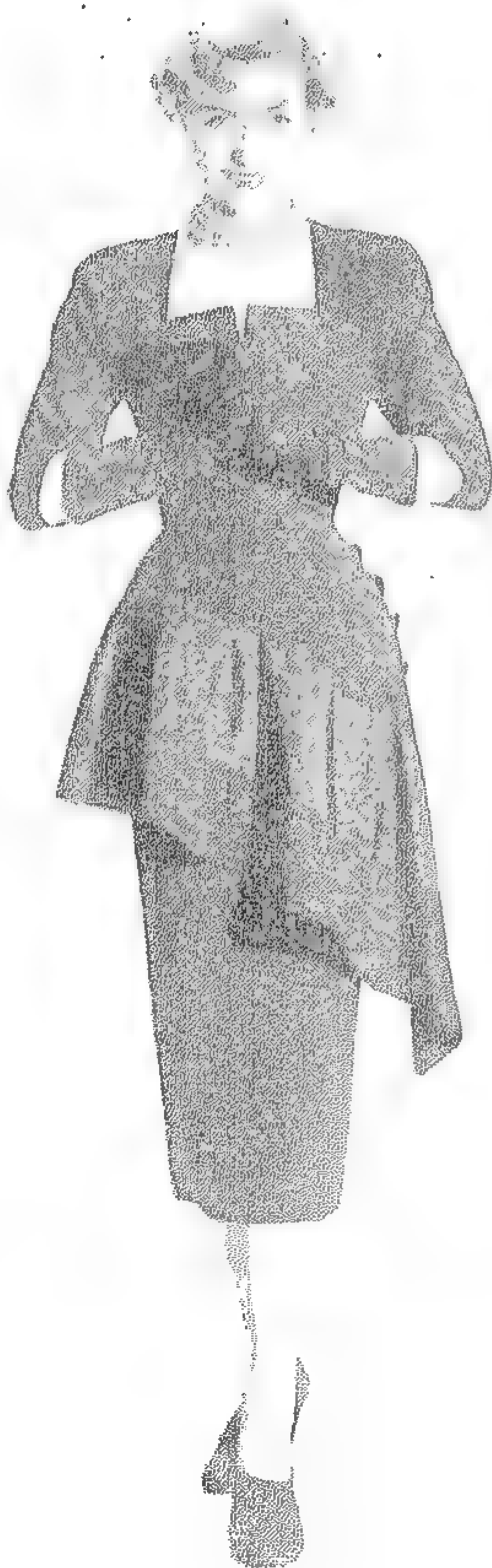
تاير كروازيه بست زراير • الجيبان وقلابات الكمين مبتكرة

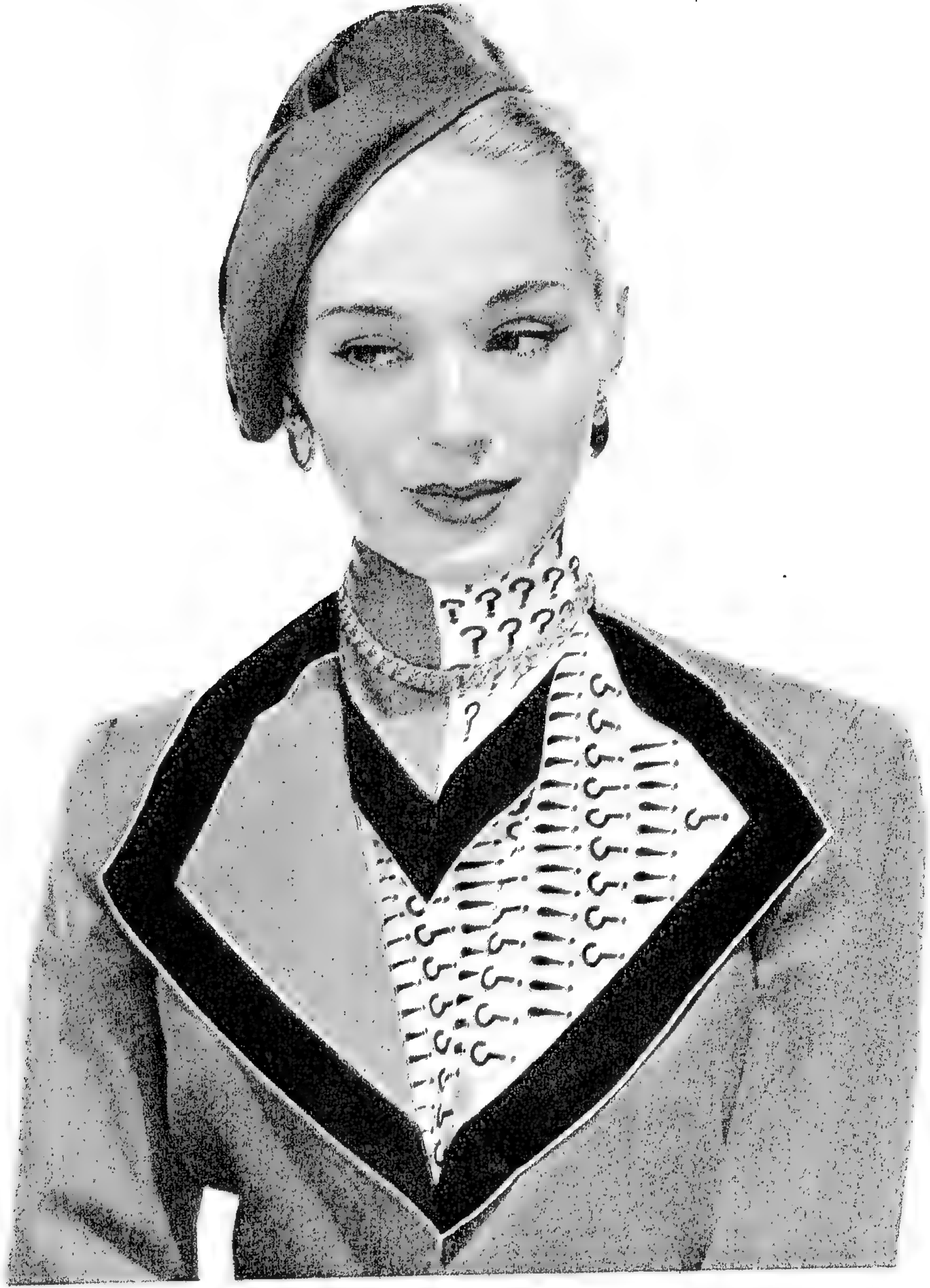


فى أعلى : فستان أنيق من الصوف الياقة
مفتوحة على هيئة مثلث ومحلاة بقماش أبيض

فى الوسط : ذات الرداء الاسود • فستان
أنيق • الياقة مربعة مفتوحة الى أسفل

الى اليسار : تاير من التويد مثال فى
البساطة والاناقة





علامات تعجب وعلامات استفهام هي
حلية هذه الغادة الهيفاء التي غطت
ياقة تاييرها وصدرها بهذا الاشارب
المبتكر

رأت هذه الحسنة أن العهد قد طال على
فستانها فما كان منها الا أن حلت به
بهذا الايشارب الجميل الذى يبدأ من
الياقة داخلا تحت الحزام ومنتهيا عند
الركبة تقريبا



وجدت هذه الغادة أن ياقتها فى غاية
من البساطة فرأت أن تلف حول عنقها
هذا الايشارب البديع بعد أن عقدته
من الجانبين



مانكان

بعدد الأسس أن
عارضات الازياء لا
سائل لهن سوى
العمايه بقودهن ولكن
الواقع يخالف ذلك
كل الاخلاف فان



عمر برسيان ١٥
سنة تعمل مانكان منذ
سنتين لها ابنة في
السادسة عشرة تريد أن
تصبح حائكة ملابس
داخلية →



علي الرعم من اولادها
الثلاثة نبدو هيلين في
مبعة الصبا وقد
تخصصت في عرض
أزياء حفلات الزواج ←



أما جالي فعمرها ٢٥ سنة وقد
عملت قبل أن تصبح عارضة على
أحد مسارح باريس. وعندما ينتهي
عملها تسرع الى طائلها لترضعه



وأطفال

معظم هؤلاء العارضات
متزوجات وقد أنجبن
أكثر من ولد • وهن
يبدلن لفلات أكبادهن
كل عناية كما ترينا
• هذه الصور •

بلغ ميشلين ٢٧ عاما أما
ابنها فعمره ٦ سنوات
ويعرف القراءة والكتابة
ويقول انه يريد أن
يصبح موسيقيا

←

لقد عاشت اوندين في
السنغال وهي زوجة
ضابط وأم طفلتين ولا
يزيد سنهما على الـ ٢٧ سنة

↓

هاهي اليس عارضة
لازياء ترضع ابنها
بعد أن انتهت من
عملها عند بيير لونغان
صانع الازياء الشهير

↓





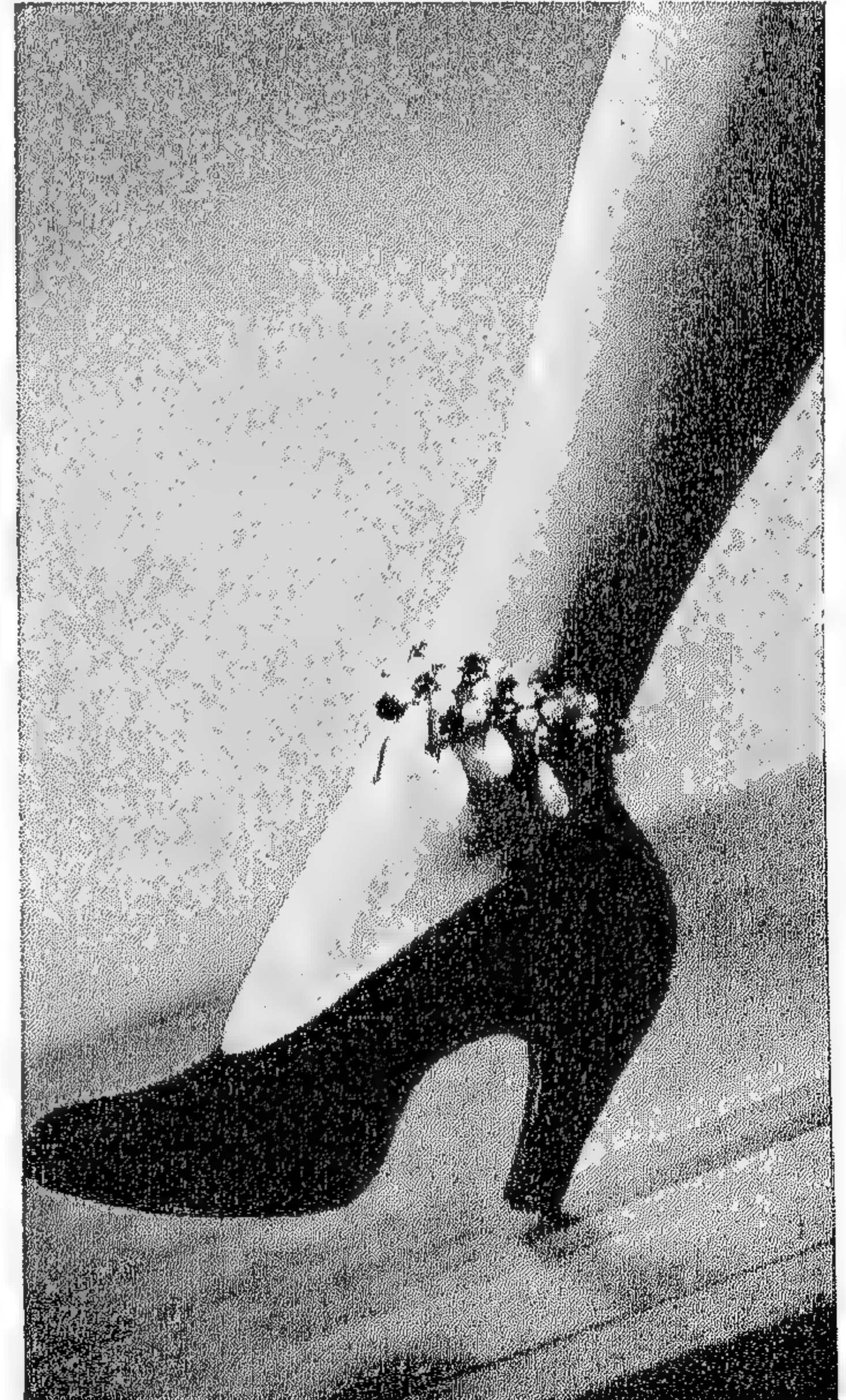
من الرأس الى القدم

أعلى :

لقد ابتدعت صانعة القبعات الشهيرة جرمين لرو هذه القبعة الغريبة وهي تشبه الطربوش الى حد كبير وحلتها بهذا العصفور ذى الجناحين العريضين

الى اليمين :

قبعة من القطيفة السوداء والمذهبة عرضتها سيمون كونج وأطلقت عليها اسم عيد المصاييح



ها قد عادت موضة الخلل ولكنها عادت هذه المرة فى فرنسا بفضل مبتكر الازياء مولينو الذى طعم خلخاله بالاحجار الكريمة



أما هذه الغادة الهيفاء التى لانرى الا قدميها فقد أبت الا أن تتبع الموضة منذ الساعة الاولى وهما هى ذى ترتدى خلخالها لتختال به على قريناتها فى احدى السهرات

حدايق الاطفال



للأطفال غرائز وأهواء خاصة تناسب مع سنهم يجب العمل على توفيرها لهم حتى تشبع غرائزهم . والطفل في مصر محروم من ذلك تماما في المنزل وخارج المنزل - فقد وضعت تصميمات المنازل وأثاثها بما يتناسب مع الكبار فقط حتى أصبح الطفل في منزله حائرا لأنه لا يجد ما يمكنه من اشباع غرائزه - وكذلك الحال في الحدائق المصرية فكل ما بها وضع تصميمه ونسق بما يلائم الكبار فقط وأهملت فيها رغبات الاطفال - فلقد زرعت الاحواض بالزهور ذات الالوان التي تغرى الاطفال ولكنها أحيطت بالاسيجة لمنعهم من الاقتراب منها كما وضعت الالافيات في كل مكان تحذرهم بشدة من قطف الأزهار - أما في أوروبا فللأطفال حدائق خاصة بهم صممت بما يناسبهم ويشبع غرائزهم فيلعبون فيها ويلهون متمتعين بصفاء الجو وأشعة الشمس وحرية الحركة وواجب الحكومة انشاء مثل هذه الحدائق الخاصة

بالأطفال أو تخصيص أجزاء لهم من الحدائق العامة على نمط حدائق الاطفال في أوروبا وبهذا تكون الحكومة قد أدت واجبا من أهم واجباتها لتحسين صحة الاطفال

أما اذا كان لك ياسيدتي حديقة خاصة فالواجب ان تخصصي جزءا خلفيا منها لأطفالك ليقضوا فيه معظم أوقاتهم - فالطفل أحوج للحديقة من المنزل - بهذا تصونين حديقتك بل ومنزلك من عيبتهم وتتيحين لهم حرية الحركة والفكر مع عدم كبت غرائزهم

وحدايق الاطفال بأوروبا مزودة بكل وسائل التسلية للطفل ففيها أدوات الرياضة الخفيفة التي تناسب الاطفال كالمراجيح الغير بخبرة

ولا تخلو حدائق الاطفال من مسطح أخضر خال من أحواض الزهور . يصبح بجري الاطفال ومرحهم تحده مجاميع من الشجيرات الجميلة الحالية من الاشواك . ويحسن أن يرسم وسط هذه المسطحات الخضراء -

نباتات الشيع - كل ما نرغب تلقينه للأطفال كالحروف الهجائية أو أسماء الملوك والزعماء أو الخرائط التعليمية كخريطة واذى النيل مبينا عليها مواقع أهم المدن . ومثل هذه الرسوم ستعلق بذهن الطفل أسرع مما اذا قرأها عشرات المرات في كتبه المدرسية

ويحسن في حدائق الاطفال عدم الاكثار من أحواض الازهار وان تختار أزهارها من الأنواع القوية الاحتمال الكثيرة الازهار كالقطيفة وعرف الديك والاشترهيم - حنك السبع - كما يحسن كتابة الاسماء المتداولة لهذه الازهار بخط واضح يسهل على الاطفال قراءته

ويجب الاكثار من زراعة الاشجار المزهرة حتى تعطى للحديقة منظرًا جميلا وفي نفس الوقت لا يتمكن الطفل من قطف أزهارها لارتفاعها ويكتفى بالحصول على الازهار المتساقطة منها . ويلاحظ عند اختيار هذه الاشجار ان

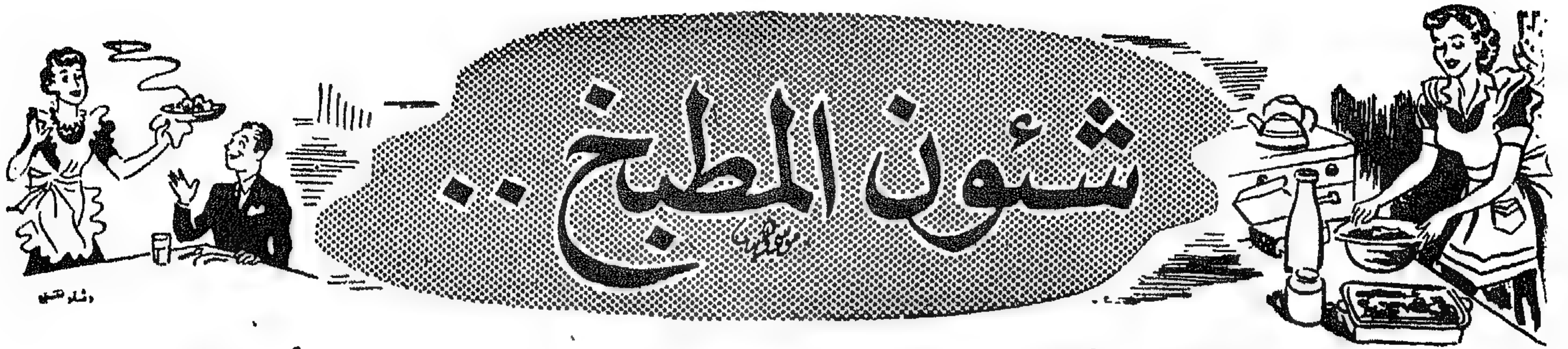
يكون أزهارها في أوقات متفرقة حتى تكون الحديقة مزهرة في معظم أوقات السنة أما الاسيجة المحيطة بحديقة الاطفال فيحسن أن تكون من شجيرات مزهرة مثل المينا Latania أو الجهنمية ويجب أن لا تخلو حديقة الاطفال من مسطح كبير - قدر الامكان - من الرمال النظيفة الحالية . من الحصى بحيث لا يقل عمق الرمال في هذا المسطح عن ٤٠ - ٥٠ سم حتى يكون مثل هذا المكان مناسباً للعب الاطفال دون تأثير على صحتهم أو اتلاف ملابسهم أو تعرضهم للخطر عند السقوط أثناء الجري - ويحسن أن يكون جزء من هذا المسطح معرضاً للشمس والجزء الآخر مظلاً وبذا يكون مثل هذا المسطح صالحاً للعب الاطفال طول اليوم وعلى مدار السنة .

ويحسن أن تكون حدائق الاطفال خالية من برك أو أحواض المياه حتى لا تكون خطراً على حياة صغار الاطفال كما لا تكون مصدراً لتلويث ملابسهم - وان وجدت مثل هذه البرك أو الاحواض فيجب أن تعزل بشبكة من المسلك الغير شائك لتسمح بظهور منظرها ويتعذر على الاطفال الوصول اليها

ويجب أن تكون حدائق الاطفال خلوا من الجبلبات العالية حتى لا يكون الطفل عرضة للسقوط منها عند تسلقها وتكن يحسن أن يكون البساط الأخضر غير مستو وبه مرتفعات ومنخفضات طبيعية

وأخيرا لا يفوتنا عند تصميم حدائق الاطفال انشاء كشك خشبي يزرع حوله نباتات متسلقة جميلة للتظلل تحته كما يجب أن تشمل هذه الحدائق دورة مياه بسيطة

ابراهيم بولس ابراهيم



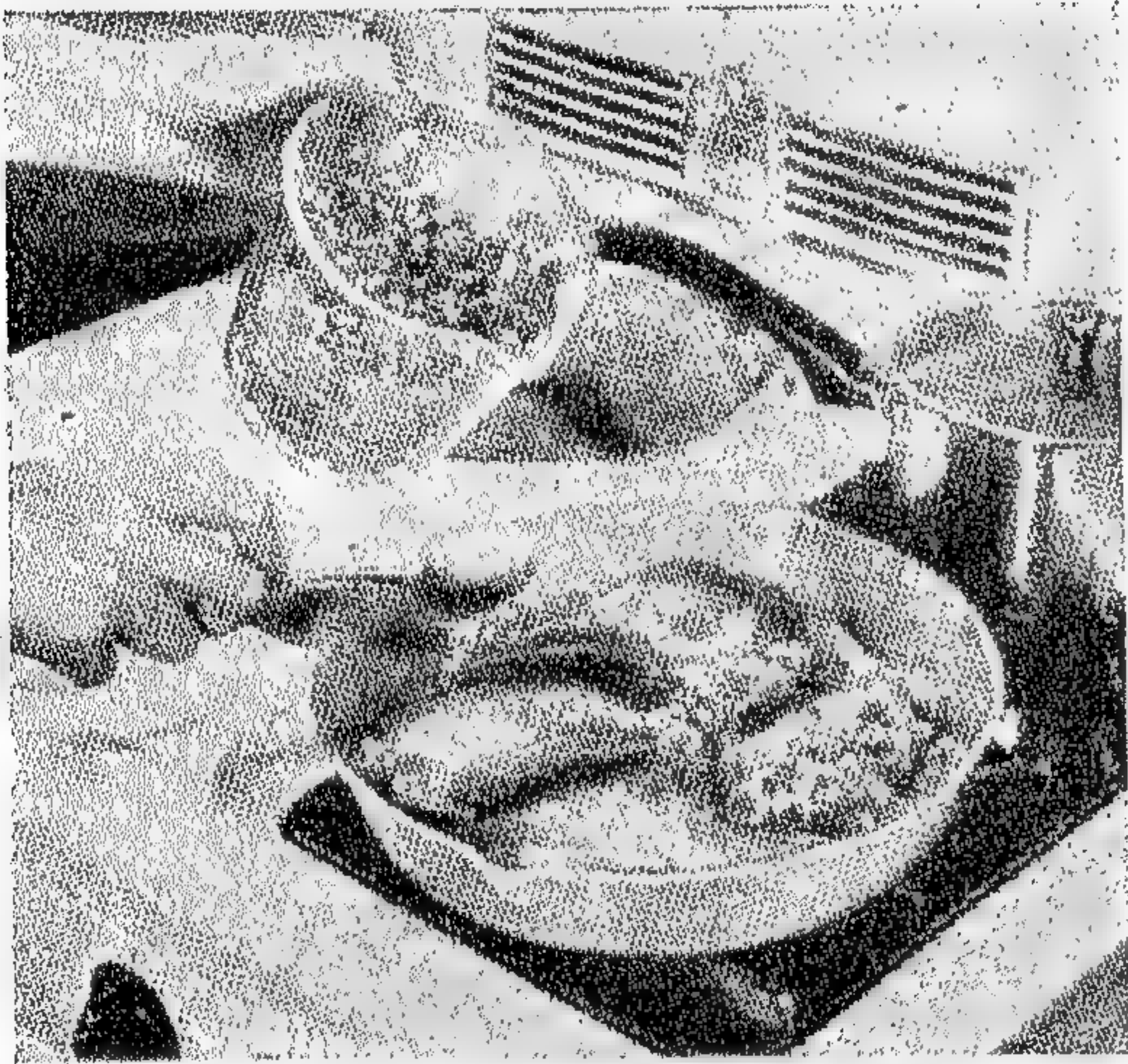
للمائدة صبحي

فخذة الضأن البارد

للزخرفة

فخذة ضأن صغيرة
عصير بصلة متوسطة
٣ ملاعق سمن
ملح - فلفل - بهار

خس
نصف رطل طماطم مصنديرة
جامدة
نصف رطل خبز



الطريقة :

١ - اغسلي الفخذة وجففيها ثم اخليها من العظم وتبليها من الخارج والداخل بعصير البصل والملح والفلفل والتوابل وتلف حول بعضها واربطيها جيدا بدوارة للمحافظة على شكلها .

٢ - ضعي اللحم في صينية مدهونة جيدا بالسمن وضعي فوقها أيضا جزءا من السمن وضعيها في فرن ساخن مدة ربع ساعة ثم هدي النار وغطي سطح اللحم بورقة شفاف مدهونة بالسمن واتركيها تنضج داخل الفرن (روستو) حوالي ساعتين حتى تنضج تماما ولا تحظي رش سطحها بالسمن الموجود بالصينية بين آن وآخر حتى لا يجف سطح اللحم .

٣ - اغسلي ورق الخس الصغير وجففيه جيدا وقطعيه الى قطع رفيعة جدا وقشري الخيار والطماطم وقطعي كلا منهما الى حلقات وتبليها بقليل من الخل والزيت الممزوج بالملح والفلفل كما في السلطات .

٤ - بعد ما يتم نضج اللحم ينزع من الصينية ويترك

اللحم المسلوق بالخضر

المقادير :

فخذة ضأن
٢ جزر افرنكي
٢ فص جبهان
نصف حزمة كرفس
١ بصلة كبيرة

ملح وفلفل
للتقديم
٢ جزرتان مسلوقتان
ثمن أقة فاصوليا خضراء
ثمن أقة بطاطس

الطريقة :

١ - اغسلي الكرفس والجزر وقطعيه الى قطع صغيرة
٢ - اغسلي فخذة اللحم وأزيلي من عليها الاختام الحمراء ان وجدت ثم ضعيها في الماء المغلي ومعها الكرفس والجزر والبصل المعد وتركها تغلي مع نزع الريم كلما ظهر حتى تنضج تماما

٣ - ارفعي فخذة اللحم من البهرين ثم لفيها جيدا في فوط نظيفة لتمدص جميع الماء ثم اتركها حتى تبرد تماما
٤ - اخلي باحتراس العظمة الموجودة في الفخذة ثم قطعي الفخذة الى شرائح رفيعة بسكين حاد لاحظي أن يكون تقطيعك للشرائح مستعرضا أي بعرض الفخذة
٥ - قطعي الخضر المسلوقة الى مكعبات متوسطة الحجم ثم قلبها لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأكثر في ملعقة سمن أو زبدة مقدوحة ثم اخلطيها ببعضها

٦ - عند التقديم ضعي الخضر السوتيه بشكل طولي في وسط طبق صيني مستطيل ثم رصي فوقها حلقات اللحم نصفا تدريجيا مبتدئة بالحلقات الصغيرة فالأكبر حجما حتى ينتهي مقدار اللحم وتكون في النهاية شكلا مائلا لشكل الفخذة .

٧ - زخرفي الطبق بأوراق الخس الصغيرة وحلقات الطماطم وقدمي هذا الصنف للأكل باردا وقدمي معه المسطردة .



حتى يبرد تماما حوالى ٣ ساعات ثم قطعها وهى باردة
بسكين حاد جدا الى حلقات رفيعة
٥ - افردى طبقة الحس المفروم فى طبق صينى مستطيل
ورصى فوقه شرائح اللحم الرفيعة بشكل منتظم
٦ - زخرفى الطبق بحلقات الطماطم والخيار وقدمى هذا
الصنف على المائدة باردا ومعه المسطرودة .

اصابع الرقاق بالعصاج

المقادير :

مقدار من الرقاق حسب عدد قليل من عصير الطماطم
الاكلين سمون - ملح وفلفل
مقدار من اللحم العصاج بهريز لحم

الطريقة :

١ - يبل الرقاق واحدة تلو الاخرى فى بهريز اللحم
الدافى واتركيه حتى يلين قليلا ويصير سهل اللف
٢ - خذى كل رقاقة وقطعيها الى قطع مستطيلة عريضة
ثم رشى فوق كل قطعة قليلا من السمون السائح واحشيها
بالعصاج وتلف كل قطعة كما تلف السيجارة وهكذا حتى
ينتهى جميع مقدار الرقاق الموجود لديك
٣ - ترص اصابع الرقاق المحشوة رصا متلاصقا بجانب
بعضها فى صينية مدهونة بالسمون ثم ترش رشا خفيفا بقليل
من عصير الطماطم المتبل بالملح والفلفل ولا حظى عدم الاكثار
من الطماطم والا تعجن الرقاق وفسدت نتيجه .
٤ - توضع الصينية فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه .
٥ - تنزع اصابع الرقاق باحتراس وترص فى طبق
مسطح وتزخرف بالمقدونس وتقدم للاكل ساخنة .

الكتف المسبك بالخضر

المقادير :

١ كتف ضأن صغير ٣ ملاعق كبيرة سمون
ملح، فلفل، جوزة الطيب بهار بصلة كبيرة مقطعة
عصير بصلتين رأس كرفس مقطعة

الطريقة :

١ - اغسلى اللحم جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة
الطيب والبهار وعصير البصل
٢ - اقدحى السمون فى حلة كبيرة حمري الكتف فيها
من الوجهين ثم يرفع من السمون
٣ - قطعى الكرفس والبصل الى حلقات ثم شويها
فى السمون المقدوح المتخلف من تحمير الكتف وترفع الحلة
بعيدة عن النار وتساوى فيها الخضر ، ثم ضعى فوقها الكتف
واضيفى اليه كمية قليلة من الماء والملح ويغطى اللحم بورقة
مدهونة بالسمون ثم غطى الحلة وارفعيها فوق النار الهادئة مع
ملاحظة اضافة قليل من الماء اليه كلما احتاج الامر حتى
ينضج اللحم تماما
٤ - يرفع الكتف الناضج من الحلة ويوضع فى طبق
صينى مستطيل ويزخرف حوله بالبطاطس والجزر والفاصوليا
الخضراء المسلوقة « سوتيه »
٥ - اضيفى كمية من الماء الى الخضر المتخلفة بعد طهى
الكتف وترفع فوق النار لتغلى ثم تصفى للحصول على
البهريز ويضبط ملحه .
٦ - صبى البهريز فى الطبق المستطيل حول اللحم
ويقدم للاكل ساخنا

طعام فى أكتوبر

السبت أول أكتوبر

كبد وكلاوى مشوية ،
سلطة ، دقية بامية ،
خضار ، أرز مفلفل ،
فاكهة

الاثنين ٢ أكتوبر

لحم مسلووق بالخضر
السوتيه ، ثريد (فتة
اللحم بالخل والثوم) مخلل
فاكهة

الاثنين ٣ أكتوبر

كفتة السيخ المشوية ،
اصابع الرقاق بالعصاج ،
سلطة خضار ، فاصوليا
خضراء مسلوقة سوتيه

الثلاثاء ٤ أكتوبر

منخ بالبيض والبقسماط
ترلى ، مكرونة ، سلطة
طماطم وخيار ، مهلبية
بالشكولاته

الاربعاء ٥ أكتوبر

لحم بوفتيك ، مسقعة
قرع ، أرز مفلفل بالشعرية
كستردة بالكريمة

الخميس ٦ أكتوبر

عينية البطاطس بالسمك
سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٧ أكتوبر

فاصوليا خضراء مكورة ،
أرز مفلفل بالشعرية ،
مخلل ، فاكهة

السبت ٨ أكتوبر

فراخ محمرة ، ملوخية ،
دمعة أرز مفلفل ، سلطة
بنجر ، خشاف فواكه
جافة

الاثنين ٩ أكتوبر

لحمة بالتربية ، دقية
باميا ، أرز مفلفل ، سلطة
خيار وطماطم ، فاكهة

الاثنين ١٠ أكتوبر

بصاره ، سلطة الطماطم
بالبصل ، فاكهة

الثلاثاء ١١ أكتوبر

كستلته مشوية ، مكرونة
اسباجتى مسقعة باذنجان
سلطة زبادى ، سلطة
فواكه

الاربعاء ١٢ أكتوبر

كفتة اللحم ، مسقعة قرع ،
أرز مفلفل ، سلطة خس
كستردة بالكريمة

الخميس ١٣ أكتوبر

كباب حله ، فاصوليا
جافة مكورة ، سلطة
خضار ، بلح الشام

الجمعة ١٤ أكتوبر

سمك مقلى ، سلطة طحينة
سمك كزبرية ، فاكهة

السبت ١٥ أكتوبر

لحم روستو مفروم ،
طبق محاشى منوع ، ومعه
سلطة خضار فاكهة

أشعارك هارة عن خروف الحديد

أولا - الكشف الظاهري :

وأول هذه الاشارات ضرورة الكشف على الخروف عند شرائه كشفا ظاهريا وهو على قيد الحياة بفحص جلده وفرائه للتحقق من سلامته من الخراجات والجروح التقيحية كما يجب ألا يكون طاعنا في السن أو هزيلا بارز العظام قليل الدهن مما يقلل قيمة لحمه الغذائية، ولا يعطى له طعام قبل ذبحه باثني عشر ساعة لتنظيف قناته الغذائية ومتى ذبح يسلم بسرعة ويعلق من مكان مرتفع لتوقيع الكشف عليه.

ثانيا - الكشف بعد الذبح :
ثم يلي ذلك فحص أحشائه الداخلية ولحومه للتأكد من

خلوها من الامراض وفيما يلي خطوات الكشف :

١ - يلاحظ لون الدم عند الذبح وبعده فان كان أسود قاتما كان الخروف مصابا بالحمى الفحمية ولزيادة التأكد يفحص الطحال فان كان متضخما جدا أسود اللون أصبح الشك يقينا ووجب أعدام الجثة كلها خوفا من اصابة أكليةا بميكروب الحمى الفحمية (الجمرة الخبيثة)

٢ - تذوق بعد ذلك الجثة من جملة مواضع فان كان طعم اللحم مرا دل ذلك على اصابته بمرض الصفراء الذي يحدث بسبب انجاس المرارة الكبدية في جميع الانسجة

وتكسبها لونا أصفر ومثل هذه اللحوم يجب اعدامها

٣ - تفحص الرئتان للتحقق من خلوهما من درنات السل التي تشاهد على شكل عقد صفراء لينة تنتقل من الخروف الى الانسان فتسبب له الاصابة بهذا المرض العضال فاذا لوحظت هذه الدرنات بالرئتين وجب اعدام الرئتين فقط ثم البحث عن درنات أخرى في الكبد والطحال والكليتين وباقي غدد الجسم فقد تكون مصابة ويجب أعدام كل عضو مصاب

٤ - تفحص عضلات الكتف والفخذين أيضا للبحث عن حويصلات الدودة الوحيدة المعروفة بالشريطية وهذه الحويصلات بيضاء اللون في حجم حبة العدس في وسطها بويضة صغيرة يحيط بها سائل شفاف اذا تناول الانسان لحوما مصابة بها فان عمليات الطبخ العادية لا تكفي لقتلها فتتركز الحويصلة في أمعاء الانسان وتنمو مكونة دودة شريطية يصل طولها الى عشرة أمتار تمتص غذاء فتضعفه وتسبب له أنيميا خبيثة كما تفرز سموما منهكة لقواه الجثمانية والعقلية .

٥ - وأخيرا تعمل عدة شرائح بسكين في الكبد في عدة اتجاهات للبحث عن الدودة الكبدية وهي من النوع المفرطح وطولها ٢ سم وهذه تنتقل الى الانسان أيضا متى تناول كبدا مصابة بها فتسبب له تلفا كبيرا في أنسجة كبده مع التهابات موضعية مصحوبة بنزيف .

القيمة الغذائية للحم الضأن
لحم الضأن سهل الهضم سريع التمثيل في الجسم يحتوى على ٣١ ٪ بروتين كامل يلزم لبناء أنسجة الجسم كما يحتوى على كمية وافرة من الاملاح المعدنية التي لا مندوحة للجسم عنها لكي يؤدي وظائفه ولبنائه

خلاياه كما يحتوى على نسبة متزنة من الدهون

واذا اعتمد الانسان على اللحم فقط لتزويد جسمه بالبروتين لزم له نصف رطل فقط يوميا الا انه يحسن استبدال هذه الكمية بين آونة وأخرى بأنواع البروتينات النباتية كالعدس والبقول واللوبيا والفاصوليا

وأغنى أعضاء الخروف في قيمته الغذائية المخ والخصى لاحتوائهما على الفيتامين (ا) و (د) وكذا الفسفور والبوتاسيوم والحديد يلى ذلك الكبد فهي تمتاز بكثرة ما تمد به الجسم من الحرارة ثم الكليتان اللتان ترتفع فيهما نسبة الفيتامين ثم القلب فأنسجة الفخذين والكتفين والكتفين ثم الرقبة والظهر .

ضرر الاكثار من اللحوم :

يميل غالبية الشعب الى الاكثار من تناول اللحوم خلال أيام العيد وهذا يعرضهم للسقم لان المقدار الزائد عن حد الجسم لا بد للتخلص منه تحميل الكليتين فوق طاقتهم واجهادهما مما قد يؤدي الى مرض التهاب الكلى المزمن .

والاكثار من تناول اللحوم يؤدي الى زيادة حموضة الجسم لاحتواء عضلات اللحم على أحماض شتى تتولد من هدم الانسجة وهذه الحالة المرضية يمكن علاجها بالاكثار من أكل الخضروات والفواكه الطازجة

ويجب الامتناع كلية عن تناول اللحوم اذا كنت مصابا بالروماتزم أو ضغط الدم وفي اضطراب القنابة الهضمية ونزلات البرد الشديدة وذلك لاعطاء الجسم فرصة للتخلص من جميع النفايات الضارة والمواد الحامضية التي تتولد منها فاعتدلى يا سيدتي في تعاطى اللحوم لتحتفظي بجسمك سليما من الامراض .

ظاهر حسن درة

غذوا أطفالكم بشيكولاتة

كورونا

الطازجة الشهية



اللازمة لنموهم
وتدعيم اجسامهم



غنية
٢٥
سنة

إنتاج
مصنع شيكولاتة رويال المصري بالاسكندرية

مصنعت بالطهر المصري وفقت لاحتياجات الاستهلاك المحلي
شيكولاتة رويال
نقية ودائمة طازجة غير مخلوطة ولا قابضة للثقل

التخليل

ما هو التخليل ؟

هو طريقة لحفظ المواد الغذائية وتميل سيداتنا الى اجراء تخليل الخيار والزيتون والبصل والليمون والفلفل والارنج وذلك لاستعماله كفاتح للشهية - وتشمل عملية التخليل ثلاث مراحل مهمة سنوردها فيما يلي :

- ١ - التمليح وهي تعبئة المواد المراد تخليلها في محاليل ملحية لمدة كافية حتى تتم فيها تغيرات كيميائية يقوم ناتجها كمادة حافظة
- ٢ - التجهيز وهي ازالة الجزء الزائد من الملح بعد انتهاء عملية التمليح
- ٣ - ثم بعد ذلك الاعداد ويستعمل في التخليل الحامات الآتية :
- ١ - الملح ويجب أن يكون خاليا من الشوائب
- ٢ - الماء ويجب أن يكون نقيا
- ٣ - الخل ويستعمل النوع الخالي من الرائحة
- ٤ - التوابل لاكساب المخللات نكهة خاصة

٥ - المواد الملونة

وسنتحدث هنا عن تخليل الزيتون والبصل لانهما من الاصناف المحبوبة لدى الجميع .

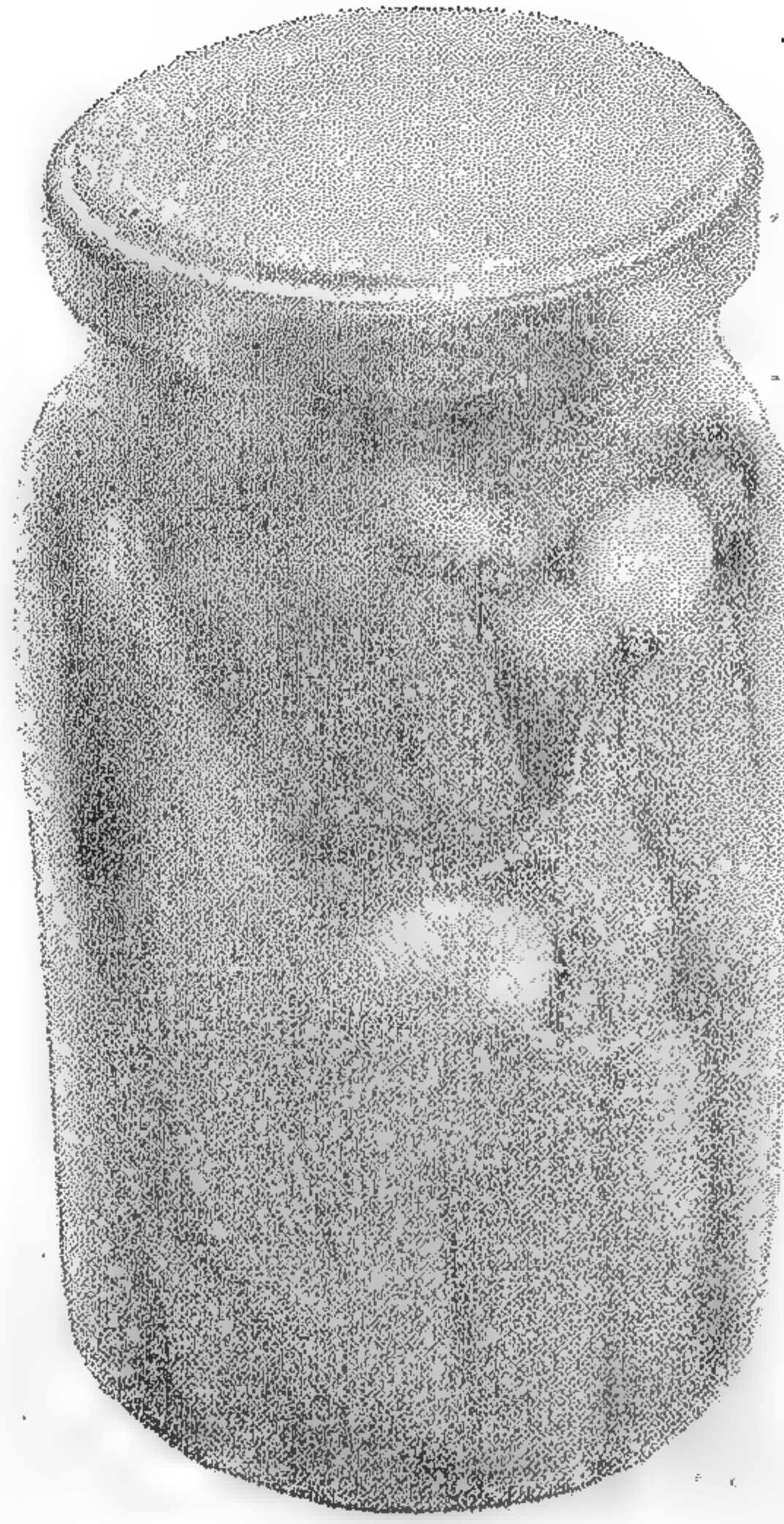
١ - تخليل البصل :

ينقع البصل الكامل في ماء عادي لمدة يوم ثم يستبدل بمحلول ملحي مخف بنسبة ٤ أرطال ملح لكل ٥ رطلا بطلا ويترك لمدة اربعة ايام والغرض من عملية النقع ازالة الزيوت الطيارة ذات الرائحة الكريهة في البصل ثم يوضع بعد ذلك في محلول ملحي أكثر تركيزا

بنسبة ٨ أرطال ملح ثم بعد ذلك يوضع في ماء يحتوي على الشب بنسبة رطل شب لكل ٢٠٠ لتر ماء ويترك لمدة يوم ثم بعد ذلك تفصل الاوراق الخارجية وبقايا الجذور وينقع في محلول ٥ ٪ حمض خليك ويترك لمدة خمسة ايام مع اضافة اوقية من كبريت كالسيوم لكل ٥٠ لتر محلول وذلك لقصر اللون ثم ينقع في محلول حمض خليك جديد لمدة خمسة ايام ثم ينقع بعد ذلك في محلول سكري ٥٠ ٪ سكر و ٥ ٪ خل لمدة خمسة ايام أخرى ويغير هذا المحلول بمحلول آخر ٦٠ ٪ سكر زائد ٢ ٪ خل لمدة اسبوع ويكون بعد ذلك معدا للاستعمال .

تخليل الزيتون :

له عدة طرق منها الطريقة المنزلية المعروفة والطريقة الاسبانية والسيورية والامريكية واليونانية . . . وسنتكلم عن طريقتين فقط في هذه المرة . . . وموعدنا الاعداد القادمة لبقية الطرق .



الطريقة المنزلية :

هناك طريقة بسيطة للغاية بأن توضع الثمار في برطمانات في طبقات متبادلة مع الملح وشرائح الليمون ثم يضغط عليها وتترك حتى يتكون محلول من عصير الليمون والملح وتغطي بطبقة من الزيت ويترك حتى يتم التخليل

٢ - الطريقة الاسبانية :

توضع الثمار في محلول صودا كاوية ٢ ٪ لمدة ٤ - ٦ ساعات لازالة المرارة من الثمار ثم تغمر الثمار في ماء جار ثم توضع في محلول ملحي ١٠ ٪ في براميل وتترك لمدة اسبوعين ثم يضاف ثانية ملح ويضاف اليها خل ثم يترك اسبوعين مع فصل المواد الطافية من السطح وتملأ بمحلول ملحي ١٠ ٪ ويغطي السطح بالزيت وتخن في مكان دافئ حتى يتم التخليل ولاعداد الثمار تنقع في الماء البارد لازالة الزائد من الملح وتعبأ في برطمانات ويضاف اليها محلول ملحي جديد ١٠ ٪ وحامض خليك ثم تقفل ويسخن لمدة نصف ساعة .

ابراهيم عثمان

إطّار
جميل
ليديك
الجميلتين
تحفّة اظافرك
بطلائها
بطلاء الاظافر
كوتكس

جّراق . لايزول . سهل الاستعمال
سريع الجفاف . هذا هو طلاء
الاظافر السّاحر كوتكس الذي
يكسب يديك الاعجاب الفائق .

لأنه الطلاء القوي الاحتمال
الذي لا يتقشر ولا يتشق والذي
يدوم طويلا . . . تجدين منه
عدة ألوان براقة .

كوتكس

أشهر طلاء للأظافر
في العالم



49-5

الكتكوت

تحفة

لا يستغنى عنها الاطفال

زوج اللانس في حبر

بذلك الدخل الذي يأتيه من وظيفة مراجع في الجمر ك ، وبالرغم من ان ابى لان اقل منه دخلا ، الا اننا نسبيا كنا أرغد منهم عيشا ، وأهنا حياة

وكان بعيدا في ذلك الحين أن يتحقق أمل في الزواج من لوسيان ، إذ لنا في الرابعة عشرة من العمر ، ولو ان لوسيان لان يكبرني بشهرين اثنين ، ولا يمكن أن نعزو ما يحول دون زواجنا الى المال ، فالمال في مثل هذه السن المبكرة لا يؤبه له . وكنا - أنا ولوسيان - عاشقين لطيفين . . . كان مهذبا خجولا ، يمتدح هفواتي ويسيفها ويلبى رغباتي ويجيبها . . . وقد حملته حملا على الاعتقاد انه زوجي ، وقد قبل هذا الوضع في خضوع واستسلام

وانقضت أربعة أعوام ، كان لوسيان في كل صيف منها يمشي في ركابي كاخ بار حنون ويلازمني كعاشق متيم مفتون ، وكنا نتبادل اتقبلات أحيانا . . . قبلات شهيات تلهب دماءنا ، وتوقظ غرائزنا ، وتبعث فينا أحاسيس فوارة ثائرة كتلك التي كانت تنبعث فينا حين كنا نتبادل اللكزات والضربات ولقد أدركت الآن فقط ، وبعد أن بلغت الثالثة والاربعين اني كنت باردة العاطفة ، وانية القلب . أما عن لوسيان ، فقد كان الى اليوم الذي فارقتني فيه كفتاة خفراء خجول . . . بل كان أشد مني طهرا ، وأكثر براءة

وحلت ساعة البين ، وحمل الفراق ، حين بلغنا الثامنة عشرة . . . إذ حصل آل ليتيرت - والفضل للواسطة - على منصب لابنهما ، ماكان يخطر في الاحلام ، فقد اتخذه مشر انجليزى (وهو صاحب مصنع روبنسون للصابون) رفيقا له في رحلاته حول العالم بقصد التسلية

للكاتب الفرنسي :
وسيل بريفوست

الجريح الملتاع .
لقد أحببت وتفانيت في الحب ، وكنت محبوبة أيضا ، وكان ذلك حين طويل من سن الرابعة عشرة الى سن الثالثة والاربعين . . . بل حتى منتصف الساعة الثالثة من الالمس فقط .
أتري هناك عادة في لندن ، أو غانية في باريس تستطيع أن تزهو وتتيه بمثل هذه العاطفة اللائحة المديدة . . . وأي عاطفة . . . غرام مشبوب مكث مشتعل لاهبا تسعة وعشرين عاما سويا ، دون أن يتخلله صدود أو هجران .

- ٢ -
واليك كيف بدأ هذا الحب وشب هذا الغرام
كان أبى يشغل وظيفة صراف في المدينة ، وكان حاملا مغمورا ، لذا ترك غيره - عن جبن منه وتهيب - يظهر عليه ، ويسبقه الى كل وظيفة تشغر ، وقبع هو في وظيفته الوضيعة ذات الدخل المحدود ، متشحا بقناعة مذمومة ، واستسلام مرذول . . . ولقد أمضى كل حياته في مقاطعة « سارت » حيث تزوج ، وحيث ولدت ، ونشأت وحيدة أبوى المعززة المدللة

وثمة في « جفري » قابلت « زوجي » ولقد كنا ندعوه « لوسيان الصغير » . . . ولقد دأب على الحضور كل صيف ليقضى شهرين من أجازته بين أبويه ، أقرب جيراننا وأخلص معارفنا . . . وكان أبوه رجلا فاضلا سليما ، ذا زوجة وخمسة أبناء ، وقد لاقى عنتا وارهقا في اعالتهم

« مستاش » ، وأرغولى ، وتاهبي المغادرة هذه الحياة الخاوية . . . أجل ! . . . كم كانت حياتي قاحلة جرداء . . . ولو كانت فتاة شابة تندب غراما فاشلا ، اذن لنفسست عن فلبى آلامه المبرحة ، ويأسه الخائق بتسطيرها جمعا في مذكرات حزينة ، أما وأنا امرأة في الثالثة والاربعين فلا أحسب انى أنشط الى تصوير أحاسيس قلبي

- ١ -
لا أحسب أبدا ان عبراتي ستكف . وان جفوني ستجف . لقد كنت - وأنا الان عانس مهملة - أعيش على أمل واحد . . . وكنت سعيدة بهذا الامل برغم وحدتي وتقدم سنى . . . والان لقد رحل عنى الامل . . . ولن يعود . . . لن يعود أبدا . . . لقد ارتكبت غلطة حمقاء . . . والان لم يبق لي سوى كلبى



مفضلة دائما

المبثرون المندون
مصانع تعبئة كوكاكولا "سيكو"

والترويح ، ولقد أثر الرجل رفقة شاب فرنسي لما يعتقده من أن الفرنسيين ذوو ظرف ولباقة في الحديث ، وبرغم ان لوسيان قد حزن لفراقى واغتم لا بعوده عنى ، الا انه كان فرحا مرحا لما سوف يشاهده من ممالك ، وما يجوبه من أقطار . وقد قال لي حينذاك :

— صبرا حتى أنال الغنى والثروة، ومن ثم أترك الرجل وأتوب اليك

وما كنت أدري كسم من الزمن يقتضيه جمعه المال ونواله الثروة ، ولكنى أملت أن يكون ذلك فى شهر معدودة، ومن ثم أمسى زوجه ولقد شاركت لوسيان أماله وأهجت أمانيه ، حين وقفنا موقف الوداع كنا نضحك فى تهديج خلال دموع منبجسة سخينة .

— ٣ —

حدث ذلك منذ خمس وعشرين عاما وانه لزمى طويل على امرأة كل همها أن تكون أسرة ، وتنشئ بيتا ، وتنجب ولدا تسلمهم الى جيل مقبل ، انتظرت خمسة وعشرين عاما سويا كيما أتزوج ، وأودى رسالتى فى الحياة كأي امرأة أخرى . . . لا أنكر أن فى قولى شذوذا يصعب معه تصديقه ، وقد يحسبني البعض مخبولة تهذى . . . ولكن وا أسفاه هي الحقيقة أجل خمسة وعشرون عاما قضيتها صابرة جليدة ، بل مبتهجة سعيدة ، أطويها فى أفكار لابثة مديدة هي انى أحب امرأة وأقيم على ذكرها ، وان هذا المرء يجبنى ويحفظ عهدي ولكن سرعان ما سبخت منى الامال وضحككت منى الامانى والاحلام

وقد فقدت أبى ثم أمى ، ثم ضاع نصف ما أملك من مال على أثر حادث احتيال دبره محام معدوم الضمير ، لم أياس اذ كنت أثق بالسعادة المأمولة التى سأجمع عليها يدي يوما . . . ذلك برغم انى لم أر لوسيان قط طوال هذه السنين .

أجل ، مضيت أصدق — دون أن أراه مرة واحدة — كل ما كان يهمس به فى رسائله التى ظلت تثرى على بانتظام طوال خمس وعشرين سنة ، رسائله التى كانت تطفح بالامال العذاب، وتفيض باللهفة والحنين ، رسائله التى كانت تهددنى فى حنان ولذة فتشيع فى أمانى حالمه ، وأحلاما لذة مسكرة ، والتى كانت تذكى نيران حبى ، وتلهب ضرام قلبى .

وكان لوسيان ابان هذه السنين يطوف حول العالم مع تاجر الصابون العجوز روبنسون . . . ذهب الى مصر وشمال أفريقية ، الى الهند وأمريكا . . . الى روسيا والنمسا . . . وكان خلال ذلك يمر بفرنسا فى عجلة تمنعه حتى من قضاء يوم واحد فى جفري كيما يرى « زوجته » . . . أجل زوجته كما كان يدعوني فى رسائله أبدا ويا ما كنت أجيبه بيا « زوجى الحبيب »

— ٤ —

وبالامس بينما كنت أستذكر على الارغول بعض مقطوعات ساعزفها يوم الاحد اذا بالخدام تقول ان سيدة تطلب مقابلتى . . . كانت صديقة قديمة لابوى ، وقد احتلت فى مهنة التدريس البقية ص ٤٦

الجمال فى دققة واحدة تفضيئها مع كمت العجيب

فى دققة واحدة يستفيق جمال شرك النائم تحت تأثير ذرات كمت المتومجة المطرة وتنبعث منه اضواء جذابة متألفة ما كنت تحملين بها . . . فان ذلك الرشاش العجيب الذى ينطلق من بخاخة كمت بمجرد لمسها باطراف اناملك يترك شعرك جذابا مرنا ، ويكسبه لمعة جميلة تملأ العين ثناء وامشراقا . . . فى كل لحظة . . . وكل يوم — ذلك هو سحر كمت فى دققة واحدة



بخاخة كمت الجميدة تستعمل « بيد واحدة »

ينفرد بها كمت . لا تبلى لانها لا تشتمل على كرة مطاط بل مصنوعة من البلاستيك الذى لا يتلف . تدوم عمرا طويلا . انها رمز التفوق الصناعى البريطانى وبراعة الابتكار السويسرى .

كمت

لستحضرات العجيب الذى يمنح الشعر بريقا أقوى ١٢ مرة من البراشاتين



على لونين
بأحمرين
كشائى لاسمراء
ذهبي للشعر الداكن

الاستمارة

أنت التي جاوزت الثامنة والعشرين وأنت التي تخطيت سن الثلاثين هل تعرفين نفسك جيدا ؟ هل تعرفين حدود سنك ؟ هأنت ذى واقفة بين طريقين حيرى فى أمرك لا تدريين أظلمين متمسكة بالثمانية والعشرين عاما أم تتخذين سلوكا جديدا بحيث تبدلين فى السن التي وصلت اليها؟ لقد أعدنا لك هذا الاختبار ولا نطالب منك الا أن تجيبى عليه بصراحة تامة . اعطى نفسك صفرا على الاجابات التي تكون « أبدا » ودرجة واحدة على الاجابات التي تكون أحيانا ودرجتين على الاجابات التي تكون « دائما » اجمعى الدرجات التي تحصلين عليها وانظرى الى النتيجة فى آخر المقال .

اسمك :

ان كان اسمك عزيزة فهل تطلبين الى صديقاتك أن يدعوك زيزى أو زيزة ؟

عمرك :

٢ - هل من عادتك تصغير سنك بحيث تدعين انك ما زلت فى السابعة والعشرين وأنت فى الحقيقة قد وصلت الى هذه السن منذ ثلاث سنوات .

٣ - هل تحبين فى كل عام حفلة عيد ميلادك بحيث تدعين فى كل سنة مجموعة جديدة من الاصدقاء ليروك وأنت تطفئين الشمع الذى لم يزد عدده عن السنة الماضية ؟

أمام مرآتك :

٤ - هل تفردين شعرك على كتفيك لتظهرى جماله وسحره ؟

٥ - هل تحبين ربط شعرك بأشرطة ملونة ؟

٦ - هل اشتريت هذا العام القبعة التي رأيتها على رأس إحدى كواكب السينما .

ذكرات الطفولة :

٧ - ان تحدثوا أمامك عن أمر هام وقع سنة ١٩٣٠ هل تجيبين بلا أذكر عنه شيئا .

٨ - وان كان الحديث عن سننى الدراسة هل تحاولين التكلم عن أساتذتك بشئ من التهكم اللاذع ؟

٩ - هل تتحاشين عرض صورك وأنت فى سن المراهقة على أصدقائك ؟

١٠ - هل تقولين دائما هذه الجملة : « والدتى تكره أن . . . » لم يعودنى والدى على . . . « لا أدري ان كان والدى سيوافقان على ذلك » **حديثك :**

١١ - هل تتكلمين بدون مراعاة عن تلك الفتاة التي استطاعت أن تنتزع خطيبك منك ؟

١٢ - هل تقصين على كل من هب ودب قصة حياتك ؟

١٣ - هل تحبين اعادة هذه الجملة « ضعف المرأة مصدر سحرها »

١٤ - هل تغالين فى استعمال الصفات وأصوات التعجب ؟

١٥ - هل تحبين استخدام هذه المصطلحات النسائية « ياختى عليها . . . يا سم ! خمسة وخمسة ! »

سلوكك :

١٦ - ان كان عليك أن تتخذى قرارا فى أمر هام هل تحاولين قبلا أن تستشيرى فى ذلك من تثقين فيه ؟

١٧ - هل تحاولين تقليد كواكب السينما فى طريقة حديثهن وفى معاملتهن ؟





«أخبرني يادكتور...»

الآن وقد تعافيت تماما فقل لي :
كيف أتجنب افطار شحم الدم في المستقبل ؟

ذلك بالاحتساب ابدا ان خدشا
بسيطا لا يؤذي ، فان كل قطع في الجلد
مهما كان بسيطا يعتبر منفذا خطيرا
لجراثيم الفؤنة الفتاكة
« دتول » سائل نظيف صاف ،
شدي الرائحة ، لا يبقع انسجة الملابس
ولكن مفعوله في مقاومة الجراثيم
يفوق مفعول حامض الكربوليك
النقى عدة مرات

وهذا هو السبب في استعماله في
افسام الجراحة والولادة بالمستشفيات
الكبرى وهذا هو السبب الذي يدعو
للاتجاه الى حمايته الفعالة في منزلك

صنع وغلف في انجلترا

« إيزيس » « ريز » « ليم » « فيط » « لعب » « باسك » «
١١ شارع الطابية

٧١

أقمشة فاخرة

صنع

چاكمار
Jacquard

بلندن

أصواف - توير - شفيوت

صراير مطبوعة

من أحدث طراز للتفصيل

تباع أقمشة وصراير حاكما في
المحلات الكبرى بالقاهرة والإسكندرية

١٨ - هل تغيرين من تسريحة شعرك أو من طريقة عمل
تواليتك متتشبهين بأحدى ممثلات السينما ؟

مع أصدقائك :

١٩ - هل تتبسطين في الحديث مع من لا تعرفين ؟
٢٠ - هل تفضلين من حين الى حين الجلوس على الارض
٢١ - هل تقولين انه كان في امكانك أن تتزوجي من زمن
لو انك من اللواتي يعرفن كيف يضحكن من الرجال ؟
٢٢ - هل تجتهدين في التظاهر بالسذاجة وعدم الخبرة
وسرعة التحمس ؟
٢٣ - هل اصدقاءك المخلصون يقولون عنك انك دائما
حسنة النية ؟
٢٤ - هل تحتدين على الذين يحاولون بين وآخر اساءة
معاملتك ؟

عملك :

٢٥ - ان كنت سكرتيرة لرئيس أصغر منك سنا هل
تتحدثين اليه ، وقد علت وجهك حمرة الخجل وهل تطلبين
ارشاداته كلما صادفتك صعوبة ؟
٢٦ - هل تقولين عن مهنتك : « انها مضايقة وأحاول أن
انساهما عند ما أغلق خلفي باب مكتبي » ؟

المال :

٢٧ - هل ترفضين أن يدفع صديق عنك تذكرة الترام
بدعوى انك تعملين مثلك مثله ؟
٢٨ - هل تقولين هذه الجملة كثير : « عند ما أدخل حانوت
بائع الزهور أخرج دائما وحقيبتى خاوية !! »
الرياضة :

٢٩ - هل تتحاشين التصريح بأنك لا تحبين الالعاب
الرياضية ؟
الجيل الجديد :

٣٠ - ان ذهبت الى السينما مع صديقات أختك الصغيرة
فهل تعجبين بالممثل الاول قدر اعجابهن به ؟
في المحلات :

٣١ - هل تسرين عند ما يناديك البائع بانسة بدلا من
سيده ؟

وزنك :

٣٢ - عند ما يزيد وزنك بمقدار كيلو أو اثنين هل تعزين
نفسك بقولك ان الرجال يحبون السمنة .

النتيجة

اجمعي الدرجات التي حصلت عليها :

١ - فان كان مجموعها ٦٤ كانت تصرفاتك تصرفات فتاة
لم تتجاوز السادسة عشرة . يجب عليك أن تكتسبي شيئا
من الجد والاتزان وهما صفتان تتفقان مع سنك .
٢ - وان تراوح مجموعك بين ٢٨ و ٣٥ كنت سيده متزنة
بكل معنى الكلمة فلا أنت « جد » أكثر مما يجب ولا طائشة
٣ - أما ان حصلت على صفر فانك سيده عمل من الطراز
الاول قد ينقصك شيء من الانوثة ولكنك مع ذلك ذكية
وعملية وصادقة .

صفحة عشر

يستمتع زوجك الى برنامج الاذاعة . هانت ذى بين قرارين مختلفين كل الاختلاف ففى استطاعتك أن تحلى مشكلتك بطريقتين :

الطريق الاول : الصفيح

قولى له : لقد أخطأت فى قلقي على تأخرى يا حسن !

مما يجعله يسأل نفسه هذا السؤال : « هل تعلم زوجتى بأنى كذبت عليها ؟ » فيشعر بوزر ما فعل ويكن لك فى قلبه كل معانى التقدير وعرفان الجميل .

الطريق الثانى : الثورة

قولى له : « لقد خانك الحظ فى هذه المرة فقد تكلم صديقك على منذ لحظة » اظهرى له شماتتك فيه وفرحك لانتصارك عليه ، ثم اعلى الحرب عليه ...

اياك ياسيدتى أن تختارى الطريق الثانى ان أردت السعادة لحياتك الزوجية . ان مخاصمتك لزوجك ستصيبك أنت قبل أن تصيبه وستكتوين بنارها قبل أن يكتوى هو ...

أما ان كنت عاقلة فلا شك فى انك ستختارين الطريق الاول . لسوف تحزين ولكن حزنك لن يدوم الا فترة وجيزة تعودين بعدها الى سابق عهدك من الوئام والتفاهم ان الطريق الثانى لن يؤدى الا للفراق والطلاق . لا تغبى ياسيدتى مصير اللواتى يقبلن مبدأ الطلاق كحل لهذا المشكل أو ما يماثله من المشكلات لان الطلاق لا يعنى بدء حياة جديدة ثانية ولا

ان السعادة الزوجية واستقرارها يقومان غالبا على كتفك أنت وحدك . فبشئ من التسامح والطيبة والتفهم يمكنك أن تصلى الى السعادة الحقة ولكن قبل أن نبدأ فى علاج هذا الموضوع يجدر بنا يا سيدتى أن نسألك ان كنت من اللواتى يصفحن أم من اللواتى لا ينسين الاساءة ولا يحاولن محوها من ذاكرتهن ؟

هل أنت من اللواتى يسألن أزواجهن هذا السؤال التقليدى ؟

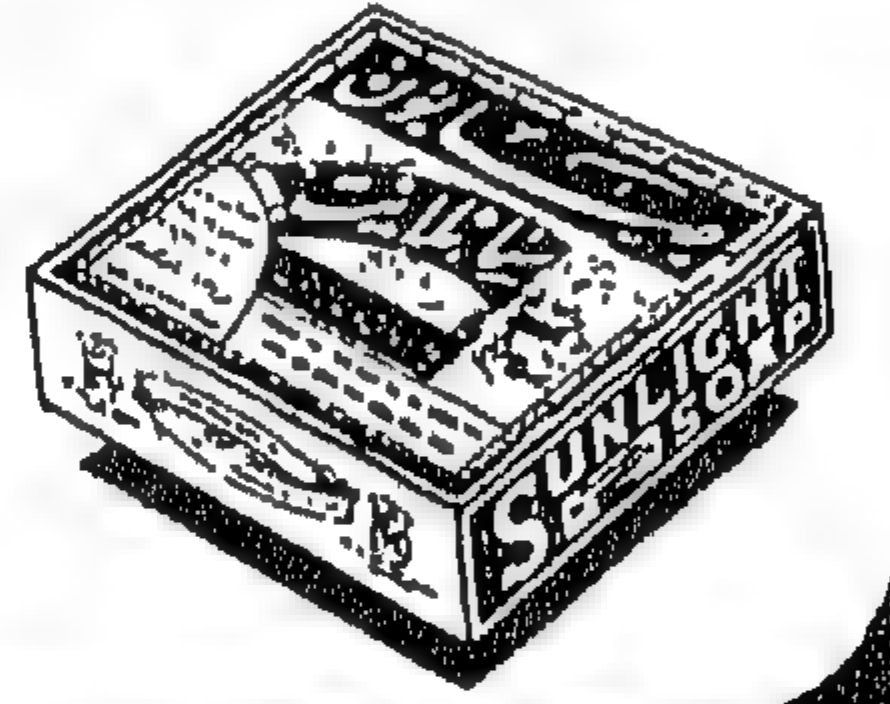
لم تأخرت الليلة يا حسن ؟ فيجيبك بأنه اضطر الى المرور على صديقه على لامر على جانب عظيم من الاهمية . فتسألينه هل أنت متأكد من أنك كنت عند على ؟ فيجيب بشئ من الوجوم : نعم لقد كنت عنده لقد تركت مكتبه فى هذه اللحظة . فتردفين : لقد سمعت عند وصولك صوت باب سيارة وكأنك تريد أن تفتحى له محضر تحقيق لتصلى منه الى الحقيقة التى لا يرقى اليها الشك . فيجيبك بتلعثم بأن على هو الذى أوصله الى باب المنزل ولكى يضع حدا لهذه الاسئلة أو الاستجابات يجلس زوجك الى جهاز الراديو ويأخذ فى البحث عن برنامج من برامج الاذاعة ...

وقد يكون على انغى أدعى زوجك انه كان عنده ، قد تحدث اليك بالتليفون منذ ربع ساعة ليسألك عن زوجك وليقول لك انه كان فى حاجة اليه لامر فى غاية من الاهمية لقد كذب زوجك عليك اذن ! انك تفكرين فى كل هذا ونار الغيرة تعتلج فى صدرك كبركان يكاد يثور بينما



الفضل يرجع لعودة صابون سانلايت لمبعا أنا مشرورة لأن صابون سانلايت يفصل أحسن من غيره

صابون
سانلايت
عاد مشاننا



الصابون الذى تختاره كل سيدة مدبرة

X-S 1432-151

انتاج ليش

سبكك حديد الحكومة المصرية

عرض الاعلانات بالمحطات

لقد وجهت المصلحة كل عنايتها الى المحطات فاقامت بها لوحات خشبية خصصتها لعرض الاعلانات فضلا عن انها تبذل مجهودا صادقا من وقت لآخر فى تجميل تلك المحطات حتى أصبح الاعلان فيها من أحسن وسائل الدعاية .

وتتقاضى المصلحة قيمة زهيدة تكاد لا تذكر بجانب أهمية الاعلان الذى يتصفحه آلاف المسافرين فى اليوم الواحد .

ولزيادة الاستعلام اتصلوا : بقسم النشر والاعلانات - بالادرة العامة بمحطة مصر



لا تضئعى على نفسك نوم الجمال

لن النوم الذى تنعمين به بعد علاج ياردلى الليلي للتجميل هو نوم الجمال الحقيقى - فان كريم كلينسنج (ويوجد منه الان نوع خاص للبشرة الجافة) ينظف مسام الجلد بلطف وبعمق .. وياردلى نايت كريم يملس التجاعيد التى تسببها الهموم . امسحى هذا الكريم بسائل توننج لوسيون لحفظ البشرة صحية ولمنع تلوث مخدتك .. وبعد ذلك ضعى قليلا من احمر الشفاه ثم اذهبى الى فراشك - وانعمى بنوم الجمال .



مستحضرات التجميل ياردلى

كلينسنج كريم . نايت كريم (يعرف سابقا باسم سكن فود)
توننج لوسيون . ميك - اب - بيز احمر الحدود . بودرة . احمر شفاه

YARDLEY . ياردلى - ٣٣ شارع اولد بوند . لندن . YARDLEY

يعنى الحوض فى تجربة جديدة تكون احسن من التجربة الاولى . ان الطلاق معناه الاخفاق . ومن يخفق مرة يبتلى بالتعاسة طوال الحياة . ان اللواتى يصرحن قبل زواجهن بأنهن ان لم يوفقن فى حياتهن الجديدة طلبن الطلاق ، لابد أن يجدن فى زواجهن سببا يبرر هذا الفراق . أما لو اعتبرنا الزواج وفاقا لا يقبل فصاما فاننا نهى لحياتنا الزوجية كل سبل النجاح . اننا نحاول بهذه الطريقة ان نحطم كل ما يعترض الزوجين من اختلاف فى الطباع وسوء تفاهم . اننا نحاول أن ننسى خيانة الزوج والتقليل من وقعها على النفس

هل فى وسعك أن تنسى ؟
يفتخر الناس عادة بقوة ذاكرتهم وهذا عيب كبير لان الذاكرة غالبا ما تضرنا أكثر مما تنفعنا . فلو لم نستطع أن ننسى استحالة علينا أن نتخلص من عبء الذكريات التى تثقل عقولنا واحساساتنا بما لا يجدى . نعم ياسيدتى يجب عليك أن تصفحى ولكن يجب عليك قبل ذلك أن تنسى والا أصبح الصفح ناقصا بعيدا عن أن يؤدى الغرض الذى وضع من أجله .

ان الزواج عملية فاشلة لو اعتبرته فى البداية كمقطوعة موسيقية يجب عزفها من أولها الى آخرها دون أن تبقى فى خطأ واحد وكم منا من يسارع الى ترك العزف عندما تبدر منه أو من زميله أدنى هفوة . يجب عليك بالعكس أن تقبلى عزفها الى آخرها مهما كلفك الامر من دون أن تغيريها وتبدلى فيها نغمة واحدة حتى وان كان زميلك قد ترك العزف اكمليه أنت فلا بد له من أن يعود ويقابلك عند النقطة التى وصلت اليها .

صفحت فليكن صفحك خفيفا لا تشوبه شائبة العتاب واللوم . لا تشعر به بالذلة التى اقترفها ساعديه على نسيان الماضى واخلقى بينك وبينه جوا جديدا من المرح والسعادة .

بنت النيل

الايام : ترى .. هل تعرف شيئا ؟ واعلمى ان هذا التجاهل المرسوم سيؤثر فيه تأثيرا أقوى مما لو كنت عاتبته وأسمعته قوارص الكلام . كلمة أخيرة ياسيدتى أممسيها فى أذنك وهى ان

لا تقولى أبدا ان خدعنى زوجى فلسوف أنتقم منه .. ان احسن دواء لهذه الخديعة هو أن تغفلى وكأنك لم تلحظى عليه شيئا . لسوف يدهش زوجك ويعجب منك دون أدنى شك . ولكنه سوف يسأل نفسه فى يوم من

رياضة منزلية



لا زلنا بالرغم من تزمنا بالمتنزهين -
نؤيد من غير حدود أو قيود تشجيع
الرياضة البدنية وخاصة للنساء ، فإن
الشعب الرياضي في رجاله لا يساوي
شيئا اذا لم تكن الانثى فيه تستمتع
بالرياضة البدنية الصحيحة ، لان
البنت الرياضية تكون عادة في صحة
جيدة ، وقديما قالوا العقل السليم في
الجسم السليم ، ومن ثم يكون اولادها
قد ولدوا من أم صحيحة الجسم
والعقل ، وليس هناك مثل أعلى أجمل
من أن تكون أمهات الشعب صحيحات
الجسم سليقات العقل حتى يقدمن
للوطن أشبالا ورجالا أكفاء لاحتمال
لتبوءات والمسؤوليات في مستقبل
الايام

ولتعلم كل سيدة وكل فتاة أن الرياضة علاج مفيد لكثير من الامراض والادواء وانه ليس الغرض منها افادة الجسم
وحده وتحسين مناطقه وتجميل مداخله ومخارجيه ، بل هي الى ذلك علاج للسمنة وتخفيف لآلام البطن والمعدة وتقوية
لنواحي الضعف في سائر الاعضاء التي اعتاد الناس أن يشكوا منها ، وخاصة ضعف الرئتين والصدر .

واذا كان من رائد مجلتنا أن تقدم في كل شهر موضوعا للرياضة البدنية فان غايتها ليس الانصراف عن الالتزامات
المنزلية اليها وحدها ، بل نحن نريد أن تعالجي ما ينقصك من الجمال والصحة في الفترة التي ضربناها للتمارين
الرياضية المختلفة ، ولم نفكر قط الا في الالعاب المناسبة للسيدات ، وان كانت بعض الامم قد أدخلت الرياضات
الثقيلة كالمصارعة ضمن الرياضات التي يمارسها النساء ، فنحن لا نقرها ولا نتجه اليها

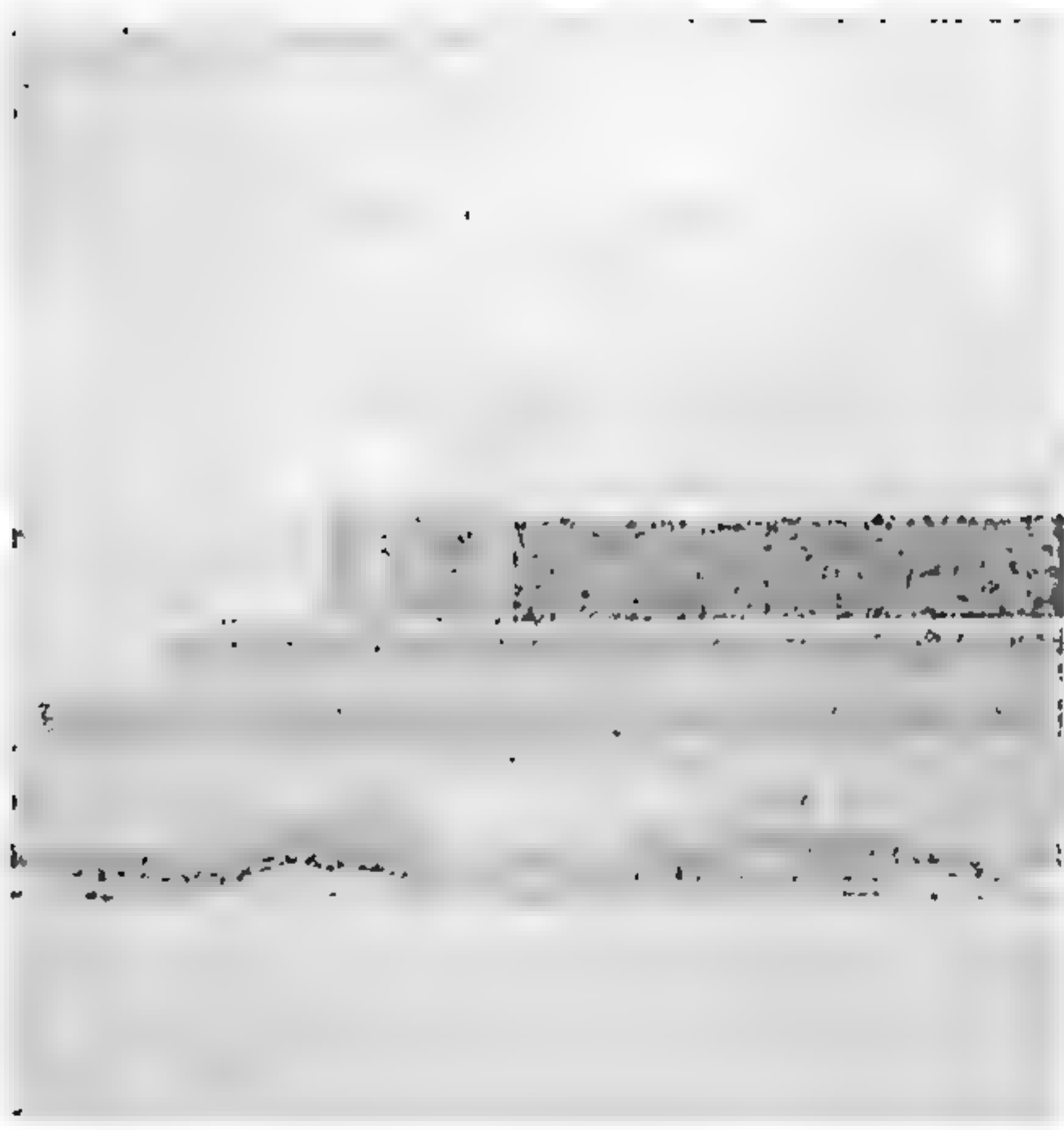
فاليك يا سيدتي رياضة للمنزل مصورة اتبعي نصحننا فيها ولا تزيدي عليها وانظري النتيجة بعد ايام .



٣ - ضعى رأسك على المخذة
واثنى الذراعين ، ارفعى ساقيك
مضمومتين بعد ثنيهما بحيث
تكون الركبتان بالقرب من الصدر

٢ - اجذبي الركبتين بالقرب
من الذراعين من دون أن تغيرى طول
انفراج اليدين . يجب أن تكون
الركبتان مضمومتين .

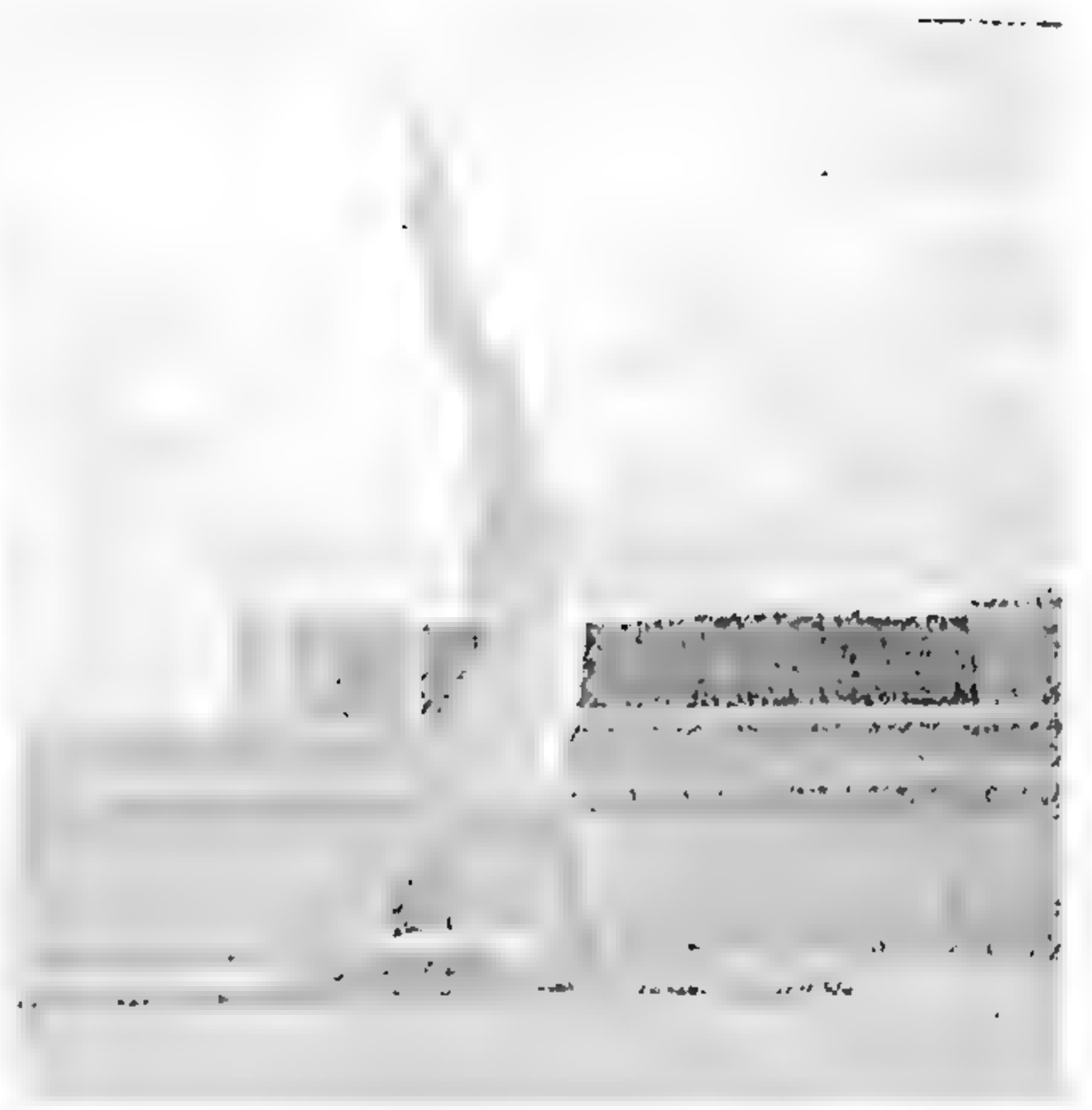
١ - اتكئى على الارض بذراعيك
بحيث تكون المسافة بين اليدين من
٧٠ سم الى ٩٠ سم . ضمى
الساقين واشدديهما .



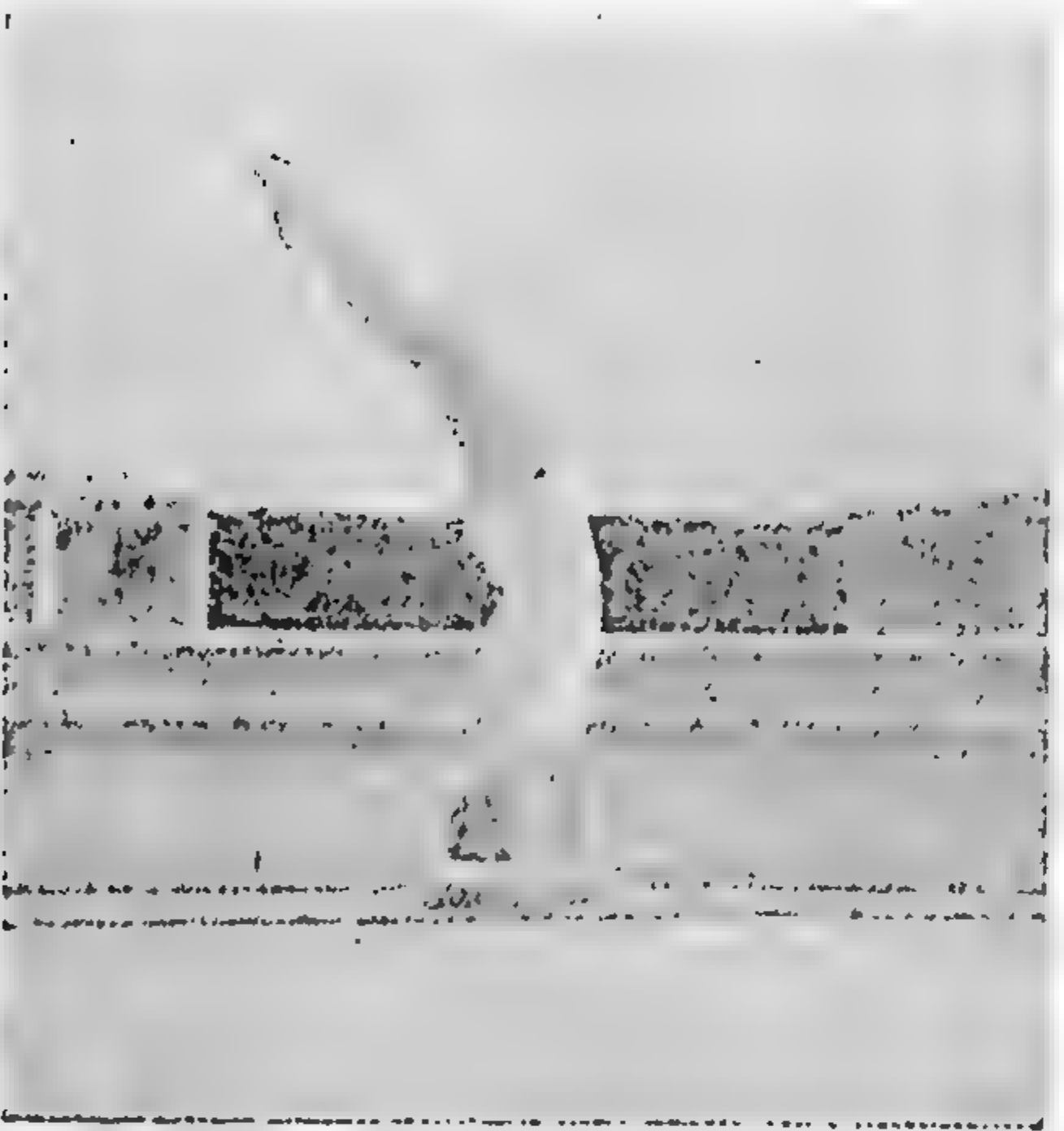
٦ - امددى الساقين جيداً وكذا
الجسم وامددى ذراعيك الى أعلى
بحيث تكون اليدين على الارض كما
هو مبين أمامك .



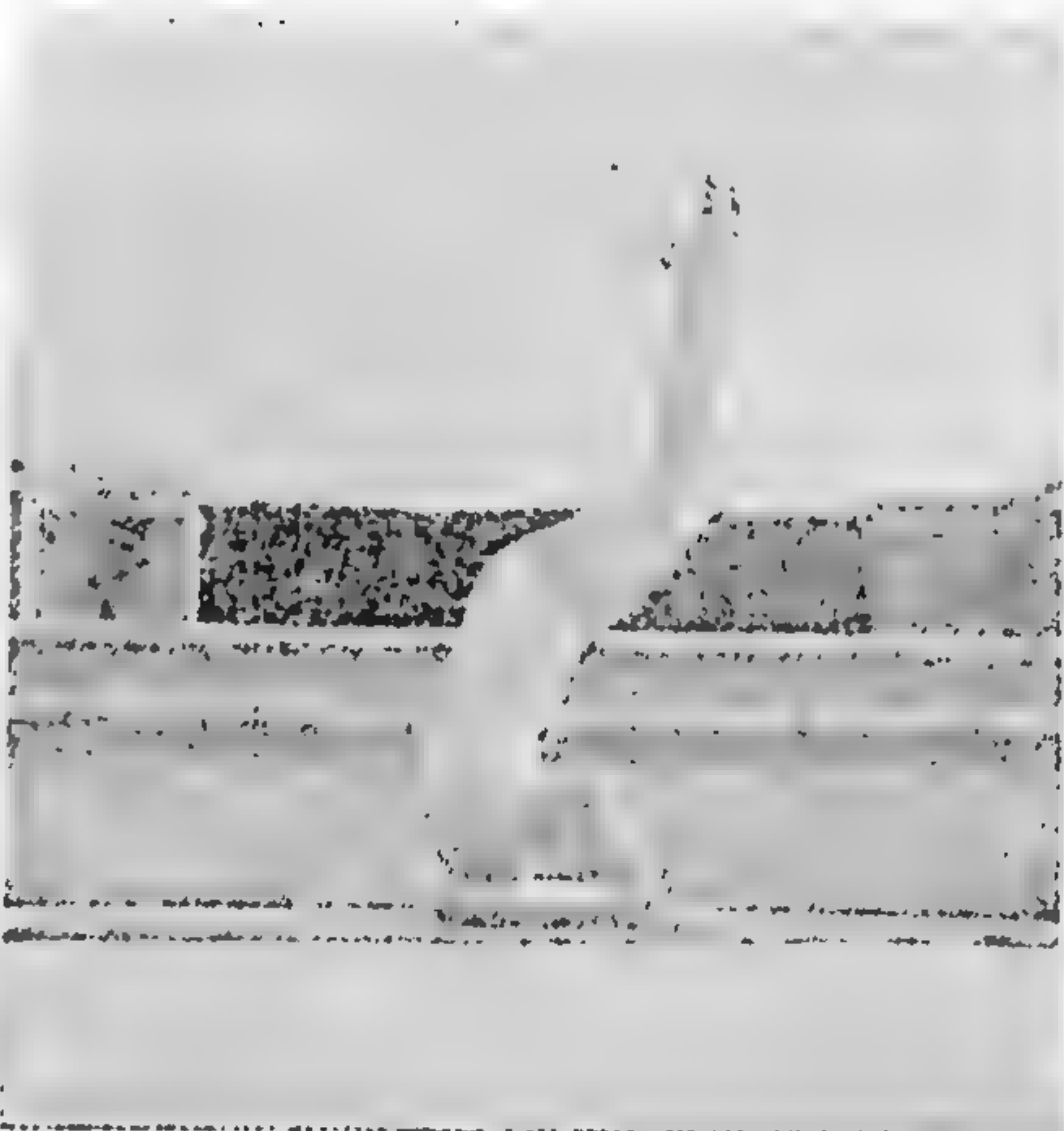
٥ - قومي بحركة الانقلاب الى
الامام مع ثني الظهر بحيث تكون
الذقن بالقرب من الصدر والذراعان
فوق الرأس .



٤ - ارفعى الساقين رأسيّتين
الى أعلى . جوفى الحصر وامددى
أطراف القدمين كما هو ظاهر
أمامك فى الصورة



٩ - استأنفى الانقلاب الى الخلف
مع جلب الذراعين فوق الرأس
والارتكاز على اليدين المنفرجتين
بمقدار ٧٠ سم الى ٩٠ سم .



٨ - اقدفى بذراعيك فوق
رأسك وقومي بحركة انقلاب الى
الخلف . ان هذه الحركة فى حاجة
الى محافظة شديدة على الاتزان .



٧ - المسى ركبتيك المضمومتين
بانفك مع مد الساقين جيداً
واشددى فى نفس الوقت قدميك
بيديك . هيا جربى .



١٢ - امددى الآن ساقيك الى
الخلف متكئة على ذراعيك المشدودتين
واحرصى على أن تكون ساقاك
مضمومتين



١١ - عودى الى الارض باعادة
الساقين مضمومتين وثنى الركبتين
بالقرب من الذراعين كما هو الوضع
فى رقم ٢



١٠ - انزلى الركبتين نحو
الصدر مع ضم الساقين وثنيهما
جيداً . لاحظى ان اهمال أى تفصيل
يفسد التمرين كله .



بريد النيل



بنك مصر وشركاته

يرفع الى مقام الفاروق
العظيم والشعب المصري
المجيد آيات التهنئة بعيد
الاضحى المبارك ويسأل الله
ان يعيده على مصر وهى
ناعمة بوارف ظلاله سعيدة
بعظمة ملكه وعلى الانسانية
جمعاء بالخير والسلام

انسنة ا.ج :

(١) استعملى كريمًا جافًا ومحلولا
قابضًا للمسام (٢) مشطى شعرك
يوميًا صباح مساء لمدة عشر دقائق
عصمت عبد العطي :

(١) دلكى يديك بلبن زبادى ثم
اتركيه عليها الى ان يجف وازيليه
عن طريق الفرك (٢) يمكن ازالة
القشرة باتباع الطريقة الآتية : غسل
الرأس جيداً بماء دافىء وصابون
مصنوع من زيت الزيتون الخالص
وضعى فنجانا صغيراً من الخل في
ماء الشطف الاخير .

ماجدة :

(١) وصفك للوحمة التى فوق
عين طفلك غير كاف فنرجو ان
تعرضيها على طبيب أطفال (٢)
يجب ان ترتدى طفلك ملابس دافئة
ولكن يلزم الا تكون الملابس الصوفية
ملتصقة بجسمها مباشرة .

كاميليا عادل م. مصر الجديدة :

(١) دلكى يديك بكريم مغد (٢) لا
توجد لما تطلبين احسن من الطريقة
التي تعرفها سيداتنا .

قارئة :

جربى صفار البيض تدلكين به
منابت شعرك واتركيه نصف ساعة
ثم اغسله بماء دافىء وصابون .
مشطى شعرك يوميًا مدة عشر دقائق
بعد النهوض من النوم وقبل
الذهاب الى الفراش .

عفاف نصر :

(١) لم نسمع عن العلاج الذى
وصفته لك صديقتك . اما صفار
البيض فيمكنك ان تدلكى به منابت
شعرك ثم تغسله جيداً بالماء الدافىء
والصابون (٢) لتصفير الردفين
لا يوجد احسن من التدليك وحمات
البخار .

أهداب ل.ب. بالترعة البولاكية :

(١) بنت النيل ترحب بكل ما
يصلها من مقترحات وتوليها كل
اهتمامها (٢) الالعاب الرياضية التى
نشرها مأخوذة عن الالعاب
السويدية الخفيفة . واصلح وقت
للقيام بها الصباح قبل تناول طعام
الانطار . واصلح وسيلة لتخفيف
الردفين السير على الاقدام
والتدليك على يد اخصائية وحمات
البخار (٣) الماء المالح والشمس
يؤذيان الشعر خاصة ان كان ضعيفا
من الاصل . مشطى شعرك يوميًا
صباح مساء لمدة عشر دقائق . دلكى
منابت بصغار بيضة وافسله جيداً
بالماء الدافىء والصابون . اياك
واستعمال البرمانات (٣) عادة
قرض الاظافر غير مستحبة من
الصفار فكيف بك وقد أصبحت
انسنة محترمة ؟ اقلنى عن هذه
العادة بملاحظة نفسك وتوصية من
حولك بلفت نظرك كلما وضعت
اصبعك فى فمك (٤) انت مهتمة
بنفسك اكثر مما يجب وهذه
الحبوب الصغيرة جدا لا نعتقد ان
تكون حب الشباب

مدام سلطان بالنيا :

(١) مشطى شعرك يوميًا صباح
مساء لمدة عشر دقائق واياك
واستعمال البرمانات (٢) بعض
الاطفال يولدون بدون شعر وقد
يتأخر فى النمو فلا تخشى شيئاً .
الانسنة دولت احمد سليمان القاهرة:
فى شارع الفجالة مكاتب شهيرة
تبيع الكتاب الذى اشرت اليه فى
خطابك .

طالبة بالفنية الثانوية بالاسكندرية:

(١) يجب ان يزيد وزنك ٨ كيلو
جرامات . اكثرى من اكل المواد
النشوية كالارز والبطاطس والمواد
الدھنية والحلوى . مارسى بعض
الالعاب الرياضية الخفيفة واياك
والارهاق (٢) لا تعردى شعرك
صناعياً . اعيدى الدواء الذى
وصفه لك طبيبك لازالة القشرة .

ليلى ل. ف القاهرة :

اتركى هذه المسألة ولا تفكرى
فيها أبداً



جيت سيمونز
"آرثر رانك"

عناية تجميل

صابون لوكس للتواليت

عناية بسيطة للغاية

وهي سريعة وسهلة ولكن نتيجةها مضمونة

صابون الجبال لكواكب الستيم

XLTS. 710 151 50

شهرة عالمية
بودة خميرة رويال

معروفة في العالم كله لجودتها
وخبراء الطهي والهواة يعتمدون
عليها اعتماداً كبيراً لاكتساب
الطعم اللذيذ والعجينة الرائعة
اشترى علبة خميرة رويال اليوم



مجاناً

بعض الكوبونات تحصلين
على كتابنا المما في الزممت
بشرح طريقة صنعها بسكوت
والعطائر اللذيذة

الى وكلاء مصانع بودة خميرة رويال
م. ل. فرانكو وشركاه - س. بنتوشركاه هانغا
٢٦ شارع قصر النيل بمصر

الاسم

العنوان

البلد

الحائز معزز - بغداد .

(١) استعملى كريم تدليك به وجهك من أسفل الى أعلى .
(٢) نعم يوجد كريم خاص لتنظيف الوجه اسمه فانشنج كريم . ولكن هذا لا يعنى عدم غسيل وجهك بالماء الدافىء وصابون التواليت الخالى من الصوديوم الذى يؤذى البشرة .

سيدة بالنيا :

سيرى على قدميك ومارسى الالعب الرياضية التى ننشرها تباعا فى بنت النيل . جربى التدليك ايضا

ف. عبد اللطيف طنطا :

قصى اطراف شعرك ومشطيه يوميا ودلكى منابته بصفار بيضة وافسليه بالماء الدافىء والصابون م. ف. بانسة وجه قبلى :

انى ارثى لحالك يا انستى وعسى الله ان يفرج كربتك . انيس لك عم او عمة تشرحين لهما قصتك ليتوليا اقناع والديك ؟ حاولى ولا تياسى .

طالبة حائزة بالقاهرة :

لو كان صادقا فى شعوره لفتح والديك برغبته فى الزواج . لا تحاولى الاتصال به بعد اليوم . نوال :

(١) لقد ارسلت لنا ابعاد جسمك ونسيت الوزن . وعلى اى حال فيجب ألا يزيد وزنك على السبعين كيلو جراما . (٢) مشطى شعرك جيدا كل يوم ودلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون (٣) اغسلى كعب القدم جيدا ثم دلكيه بكريم مغد أو بجلجرين .

ع. ج. السيدة زينب :

بكاؤك الذى تحدثنا عنه ناتج عن انطوائك على نفسك وأحسن وسيلة لعلاج هذه الحالة ترك الوحدة جانبا والاعتصام بقوة الارادة . قل فى نفسك انك لن تثور ولن تبكى بعد اليوم . راقب نفسك بنفسك لقد عرفنا شبانا يشكون من نفس هذه العلة فما لبثوا أن برئوا منها عندما استغلوا قوة ارادتهم فى علاج حالتهم

ع. دمياط :

ادعكى كوعيك بنصف ليمونة يوميا اقصرية :

لا يوجد للشامبو اسم آخر ولا بد أن تجديه فى صيدليات مدينتك . فيفيان شزلى كفر الشيخ : لا نكوى شعرك بعد ذلك . مشطيه يوميا ودلكى منابته بزيت الزيتون وزيت الخروع مزيجا . واكتبى لنا عن النتيجة بعد شهر . حائزة :

ليس امامك سوى تدليك ساك من أعلى الى أسفل فى جزئها البدين سيرى على طرفى قدميك كل يوم لمدة عشر دقائق واخبرينا بالنتيجة بعد مضى شهرين .

حسين ابراهيم :

لا نستطيع ان نعرف كم تكلف عملية الترقيع هذه ويستحسن أن تعرض نفسك على الطبيب الذى اشرنا عليك به . جلييلة محمد :

لمنع العرق رشى مسحوق الشبة تحت ابطيك

فساتين
روب دى شامبر
بلوزات
فساتين للبنات
ملابس للأولاد
ملابس داخلية (انجيزى)
فستان نوم
برجومات للأولاد
الخ... الخ

بأحسن الأسعار

عند

نسيم كونيكا

٥ شارع فؤاد الأول (قريب من بنك مصر) ت ٤٦٢٢٨
٥٧٦٣٧

منظف سريع جداً ...

وسهل للغاية

انتظروا
هذا اللامعات
حقاً ان فشم
ينظف جيداً

Nettoyant
sans rayon

المنظف السريع المضمون !

تربية الارانب

للارنب الذكر - والقسم الآخر وطوله متر واحد وهو المخصص لايواء أربعة من الارانب الاناث .

حاولي شراء أربع اناث وأرنب واحد على أن تكون الاناث صغيرة السن حوالي ستة شهور تقريبا ولاحظي عند شرائها أن تكون سليمة من الجرب وهذا يظهر جيدا بالجلد خصوصا منطقة الاذنين خلوها من الكوكسيديا ويعرف ذلك من نظافتها وعدم هزالها أو اصابتها بالاسهال .

وللحصول على نتاج تنقل الانثى الى مسكن الذكر في موسم التلقيح الذي يبدأ من شهر سبتمبر الى ابريل من كل عام ، ويحسن أن يعاد نقل الانثى في اليوم التالي مرة أخرى للتأكد من حدوث الاخصاب الذي يعرف بعد اليوم العاشر من التلقيح وذلك بجس أسفل البطن باليد وفي هذه الحالة ستشعرين بظهور الاجنة بمؤخرة البطن في حجم حبات الفول ، ويمكن الحصول على ولادات من كل انثى بهذه الطريقة وكل واحدة يمكنها أن تلد أربع مرات مجموع نتاجها في الموسم المذكور حوالي ٢٥ أرنبية ، ويعرف موعد الولادة بمرور شهر تقريبا من تاريخ التلقيح .

وقبل الولادة بيومين أو ثلاثة ضعي صندوقا صغيرا خصيصا للولادة داخل مسكن الاناث وطول هذا الصندوق ٥٠ سم وكل من عرضه وارتفاعه ٣٠ سم وبه فتحة جانبية لدخول الام التي على وشك الولادة وليكون مسكنا كذلك لصغارها لمدة أربعين يوما

تعتبر لحوم الارانب من أجود أصناف اللحوم البيضاء وألذها طعما - لذلك يعتنى الكثيرون بتربيتها فضلا عن استغلال فرائها لاستعماله في أغراض الزينة ولهذا يفضل البعض تربية الاصناف الممتازة كالشنشلا والبوسكا والفلاندر والالمانى المنقط .

وتربية الارانب متيسرة للاغنياء والفقراء على السواء لرخص أثمانها وسهولة الحصول عليها مما يشجعك يا سيدتي على محاولة تربيتها .

واننى أقدم لك نموذجا مبسطا في استطاعة كل سيدة أن تنهج على منواله وأن تتبع خطواته وستسرين عند ما تحصلين على نتاج وافر من الارانب بتكاليف زهيدة وبدون أن تلاقى أى مشقة أو عناء .

ولعمل مسكن للارانب استحضري صندوقا من الخشب مستطيل الشكل بدون غطاء أو قاع طوله متر ونصف وكل من عرضه وعمقه حوالي نصف متر تقريبا . اصنعي للصندوق أربعة أرجل لترفعه عن سطح الارض بحوالى ٢٥ سم تقريبا . ضعي شرائح من الخشب لتكون قاعا للصندوق وعرض كل شريحة منها ٣ سم وبين كل قطعة وأخرى سنتيمتر واحد لتتساقط من بينها متخلفات الارانب ، ويكتفى للصندوق بغطاء من السلك الشبكي الضيق حوله اطار خارجي من الخشب ، قسمي الصندوق الى قسمين بوضع قطعة من الخشب قائمة بعرض الصندوق ليكون طول أحد القسمين مترا ونصف متر وليكون مسكنا منفردا



الشعر والحرارة يسلبيان شعرك برقعة!

ان أحدث التبرجات العصرية تفقد تألقها اذا كان شعرك كثيفا لاحتيا فيه ومن السهل ان يصبح شعرك لا أهمية له اذا لم توفرى له الحماية ضد جفاف جلدة الرأس التي كثيرا ما تسبب عن الشمس والتعرض للهواء أو من الشامبو الذي يجفف

الزيوت الطبيعية فافضل وسيلة لحفظ شعرك صحيا هو أن تدلكه

بسحاء قبل غسله « قازيلين هيرتونيك » الذي يقوى الشعر ويعوض كل نقص في الزيوت الطبيعية كما يكسبه نعومة عجيبة ولمعه براقة بعد عمل الشامبو ضئ قليلا من « قازيلين » هيرتونيك لضبط النهايات

السترخاء ولا يبرز بريق شعرك واشراقه



قازيلين هيرتونيك
يوفر عناية مزدوجة بجلدة الرأس والشعر

Vaseline Hair Tonic

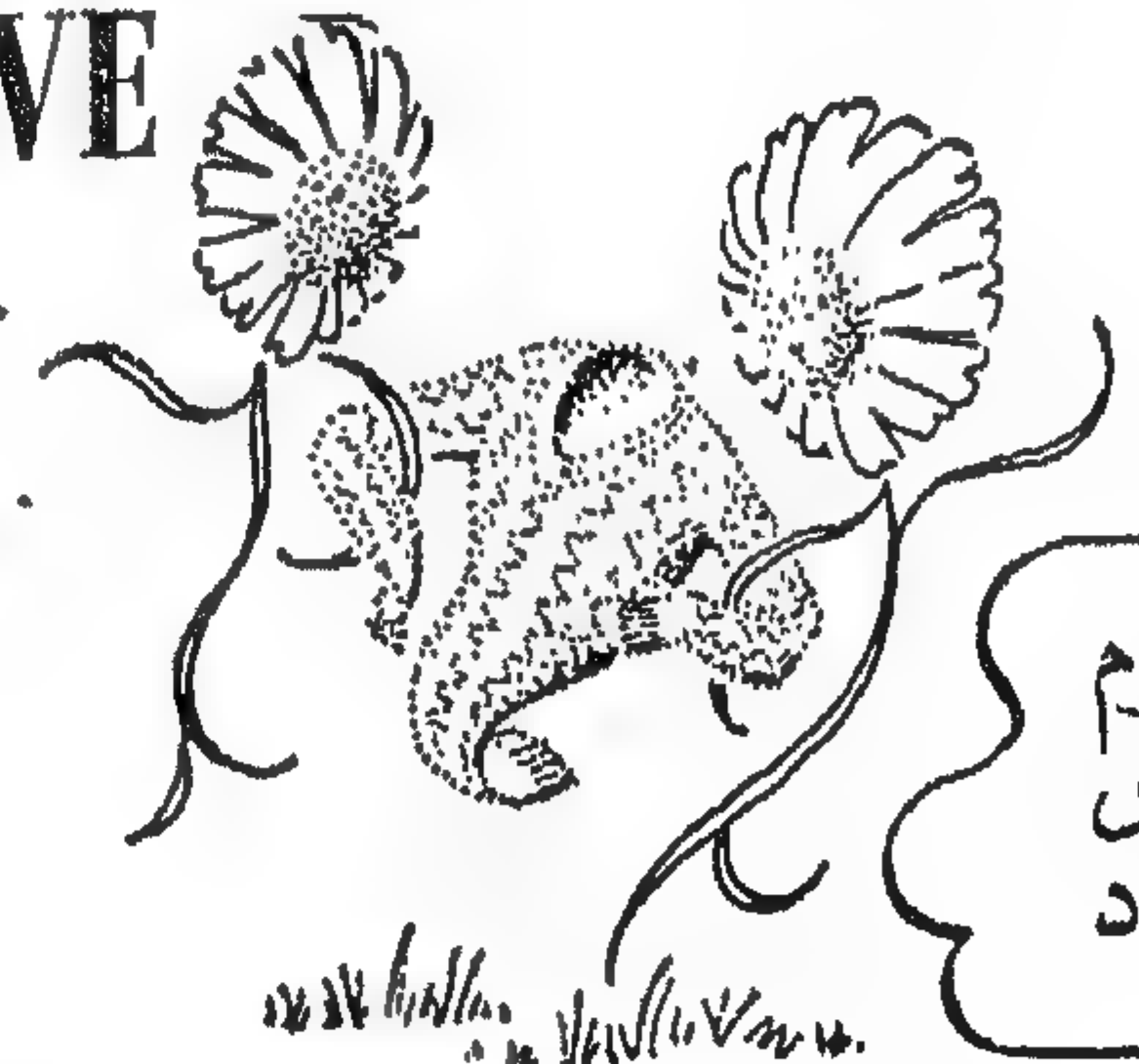
TRADE MARK

مجل تجارى معمر ٧٨٦١

ثياب « الشريكو » المشغولة من « بيرهايف »

BEEHIVE

يزيدها
الماء
بهاء



وهي تصاوم
الانكماش
والتمدد

اننا نفورون بأسلوبنا الصناعى . فان ثياب « الشريكو » المشغولة من صوف « بيرهايف فنجريج » Beehive Fingering وسائر اصواف Patonised P & B غير قابلة للانكماش . وأعجب من ذلك انها تعود من الفسيل مراراً وتكراراً ناعمة ممتلئة كما كانت في نفس اليوم الذي حيك في .



اصواف

PATONS & BALDWIN LTD. صنع

تباع في جميع محلات الصوف المشهورة



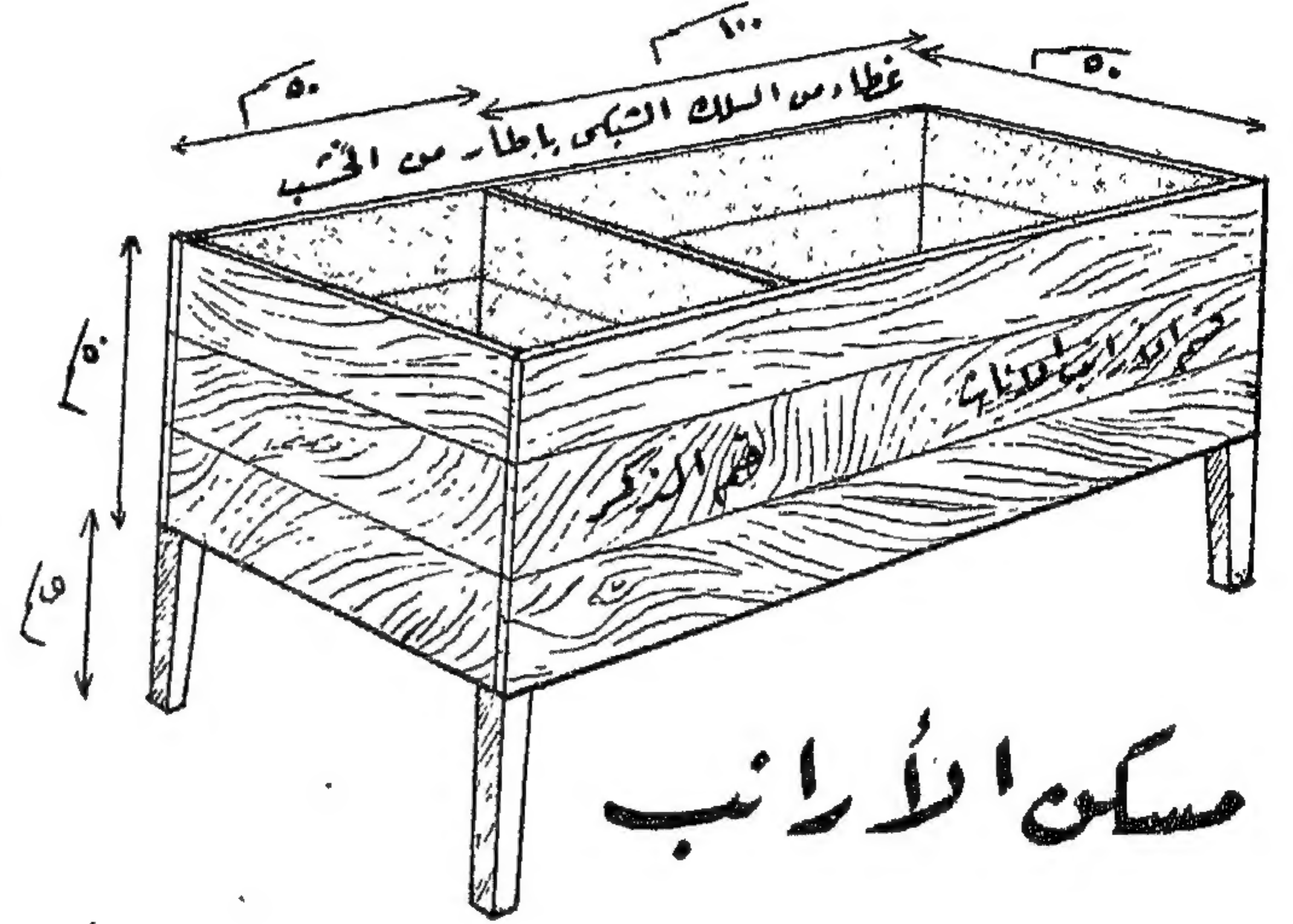
الجوارب
تدوم طويلاً...
إذا غسلت في
لو كس

إن الملابس الرقيقة كالجوارب مثلاً
تحتاج إلى عناية تامة في الغسيل،
لكي يطول عمرها، اغسلها كل
ليلة في لو كس المذاب في الماء
البارد، إن هذه الطريقة تطيل
عمرها. لو كس يمنع تلفها
بالعرق ومع ذلك فهو جيد
ورقيق للغاية.



على الجلد وتظهر بوضوح
على الأنف والفم والارجل
ومن السهل معالجتها بمعرفة
بازالة القشور بعد تطريتها
بالزيت وغسلها بالماء
والصابون ثم دهن الجسم
١ - برهم كبريت بنسبة
٤ : ١
٢ - أو بمحلول سلفات

وبعدها تفتطم الصغار ويبعد
الذكور عن الاناث في الشهر
الثالث من عمرها .
وتتغذى الارانب على
البرسيم والخضر المختلفة
وكذلك الحبوب كالشعير
والقمح والرودة الحشنة ويترك
بجانبيها اناء من الماء مع
ملاحظة نظافته دائما .



مكن الارانب

النيكوتين ٢ في الالف كل
ثلاثة أيام .
٣ - أو بمحلول التتموسول
١٠ : ١

وتصاب الارانب بالجرب
الساركوبتي وهو يصيب
الجلد ويحك الارنب موضع
الاصابة وتتراكم القشور

وتصاب الارانب كذلك
بمرض الكوكسيديا نتيجة
طفيليات تعيش في كبد
وأعضاء الحيوانات المريضة
والتي تفرز بيضاتها مع
البراز، وعند ذبح المصاب
منها يشاهد حبيبات بيضاء
صغيرة بالكبد، والاعراض
الهزال والاسهال، وللوقاية
تغسل أماكنها بالماء في درجة
الغليان .

ولعلاج الارانب المصابة
بهذا المرض يمزج ٦٠ جم من
السلفاميزاتين لكل جالون ماء
أو ممزوج بالرودة وهو يباع
في جميع الصيدليات .

وتصاب بعض الارانب
بالطفيليات الخارجية كالقمل
والبراغيث وهذه تباد
بمسحوق الجامكسان .

حسن صبح
مفتش بيطري

فبعات
س
باريس

وصلت أخيراً مجموعة من أروع
نماذج القبعات الباريسية ..

لموت نسيم كونكا

٥ شارع فؤاد الأول
قرب نيكورين
تليفون ٤٦٢٢٨

تحفة بنت النيل

عدن نوفمبر الممتاز

احجزى نسختك من الآن

57



حاليًا..
معرض
لأزياء الشتاء



فانيتي شوب

الأسكندرية - ١٣ شارع فؤاد الأول

القاهرة - ١١ شارع شريف



ورد النيل

احسن صابون معطر

انتاج شركة الملح والصودا المصرية



سجل تجارى رقم ٩٦٥ اسكندرية